

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA SOCIÁLNÍ PRÁCE

Marie Bubalová

## PŘECHOD DO DŮCHODU

Sonda do procesu tvorby druhého životního programu  
čerstvě penzionovaných seniorů žijících v Letohradě

*Transition to retirement*

*The study of process of creating the second career by newly retired elderly in Letohrad*

Diplomová práce

Obor:

Forma studia:

Akademický rok:

Vedoucí diplomové práce:

Oponent diplomové práce:

Datum obhájení:

Výsledek obhajoby:

Sociální práce

Prezenční

2007/2008

Doc. Ing. Dalibor Holda CSc.

**P r o h l a š u j í ,**

že tuto předloženou diplomovou práci jsem vypracovala zcela samostatně a cituji  
v ní veškeré prameny, které jsem použila.

V Praze, dne 2.1.2008

Podpis:

*Marie Šubalová*

## **Poděkování**

V úvodu své diplomové práce bych velmi ráda poděkovala všem, kteří mi v průběhu jejího zpracovávání byli oporou, vyšli vstříc a věnovali mi svůj čas.

V první řadě bych chtěla poděkovat respondentům výzkumné sondy, tedy Letohradským seniorům, kteří mě hostili čajem a ochotně odpovídali na mé otázky. Poděkování náleží i MUDr. Pavlu Vychytilovi, jenž mi kontakt s respondenty zprostředkoval. Děkuji také vedoucímu diplomové práce, Doc. Ing. Daliboru Holdovi CSc. a konzultantce PhDr. Pavle Kodymové. A konečně bych ráda vyjádřila vděčnost své rodině a nejbližším přátelům, kteří práci připomínkovali a vše se mnou vydrželi. Bez jejich neumdlévající podpory by tato práce pravděpodobně nevznikla.

## Abstrakt

Penzionování, jakožto jeden z mezníků životního cyklu, s sebou může přinášet obtíže při adaptaci na důchodovou životní fázi. Pro úspěšnou adaptaci je stěžejní nalezení smyslu života v životní etapě stáří. Cílem této práce je odpovědět na otázku, jak si lidé v rámci přechodu do důchodu hledají tento smysl, resp. jak si tvoří druhý životní program a jaké faktory tuto tvorbu ovlivňují. Teoretická část shrnuje poznatky o přechodu do důchodu: rozebírá pojem přechod do důchodu, pojednává o aspektech adjustace na důchodovou fázi života, faktorech, které adjustaci ovlivňují, o adjustačních strategiích, a konkrétně se zaměřuje na pojetí druhého životního programu. Praktická část prezentuje výsledky kvalitativního výzkumu získané na základě obsahové analýzy nestandardizovaných hloubkových rozhovorů a dokumentů vytvořených respondenty - čerstvě penzionovanými seniory žijícími v Letohradě. Z výzkumu vyplynulo, že tvorba druhého životního programu má dlouhodobý charakter a je ovlivňována faktory, které mají vliv jak na průběh tvorby, tak i na obsah druhého životního programu. Těmito faktory byly shledány: dobrovolnost penzionování, rodinné vazby a vztahy, vlastnictví nemovitostí, kontinuita, komunita a vzory. Pro sociální práci byla z výsledků vyvozena doporučení, týkající se přechodu do důchodové fáze života.

## Summary

Retirement as one of lifecycle milestones brings difficulties during adaptation to pension life phase. It is essential to find the sense of life in the elderly life phase to adopt successfully. The objective of this work is to answer the question how do people find the sense during the transition or how they create the second career and what are the most important influences. The theoretical part includes a summary of knowledge about the transition to retirement, explains the term transition to retirement, writes about aspects of adjustment to the pension phase of life, about influences to the adjustment, adjustment strategies and it is focused on the conception of the second career. The practical part presents results of a qualitative research based on content analysis of free dialogues and documents created by respondents – recently retired people living in the town of Letohrad, Czech Republic. The results are following: Creation of the second career is a long time process during which various factors influence the process and the contents of the second career. The factors are following: Optionality of retirement, relationship within the family and family dependency, possession of a real estate, continuity, community and examples. Recommendations about transition to retirement life phase for social work came out from the results.

## Obsah

Obsah.....	1
Úvod.....	2
<b>1 Přechod do důchodu.....</b>	<b>5</b>
1.1 Přechod do důchodu z pohledu společnosti.....	7
1.2 Přechod do důchodu jako individuální zkušenost jedince.....	10
<b>2 Adjustace na důchodovou životní fázi.....</b>	<b>14</b>
2.1 Postoj k penzionování.....	15
2.2 Příprava na přechod do důchodu.....	17
2.3 Přechod do důchodu jako možný spouštěč krize.....	22
2.4 Důchodová role versus věk ne-role.....	23
2.5 Faktory ovlivňující adjustaci na důchodovou fázi života.....	28
2.6 Adjustační strategie.....	31
<b>3 Druhý životní program.....</b>	<b>35</b>
3.1 Význam aktivity v životě člověka.....	35
3.2 Souvislost mezi aktivitou a kvalitou života seniorů.....	36
3.3 Pojetí druhého životního programu.....	39
<b>4 Praktická část.....</b>	<b>42</b>
4.1 Cíl výzkumu.....	42
4.2 Použitá metoda.....	42
4.3 Volba a charakteristika zkoumaného vzorku.....	45
4.4 Výsledky výzkumu.....	49
4.4.1 Období před faktickým přechodem do důchodu (cca 1 rok).....	49
4.4.2 Období bezprostředně po faktickém přechodu do důchodu.....	58
4.4.3 Současnost.....	71
4.4.4 Faktory ovlivňující tvorbu druhého životního programu.....	83
4.5 Diskuse.....	85
4.5.1 Metodologie.....	85
4.5.2 Výsledky.....	87
4.5.3 Závěry pro sociální práci.....	97
Závěr.....	102
Seznam použité literatury.....	104
Seznam příloh.....	110

## Úvod

Penzionování je označováno za sociálně implantovaný práh životního cyklu (Možný, 1998). Jedná se totiž o životní událost, jež z pohledu současné společnosti odděluje dvě velké životní etapy: dospělost a stáří, resp. druhý a třetí věk. Přejít do důchodové fáze života je považován za jednu ze sociálních změn, které pro člověka mohou představovat zátěž, resp. riziko sociálního selhání a vyloučení ze společnosti. Adaptace na přechod do důchodu může být obtížná mimo jiné i proto, že člověk „vstupuje“ do životní etapy, jejíž obraz ve společnosti není nikterak pozitivní. „Stáří lidé postrádají v celospolečenském uvažování důstojný kredit (Vohralíková, Rabušic, 2004).“ Chybí model úspěšného stáří a obecný smysl stáří, jakožto životní fáze. Role důchodce není v západní společnosti jasně definována. V případě špatné, neúspěšné adaptace se hovoří o důchodové krizi, penzijním debaklu či nemoci, někdy se zmiňuje dokonce termín penzijní smrt (Pacovský, 1997; Kalvach, 1997).

To, jak úspěšně se člověk adaptuje na přechod do důchodu, významně ovlivňuje kvalitu života celé životní etapy stáří. Z tohoto hlediska se může zdát zarážejícím fakt, že kvalita života ve stáří není příliš často dávána do přímé souvislosti se vstupem do této životní fáze, tedy s penzionováním a adaptací na něj.

Demografické studie již delší dobu upozorňují na rychlé stárnutí naší populace, tedy, v určitém smyslu, na zvyšování poměru „postproduktivních jedinců“ vůči „jedincům produktivním“. Kvalita života či životní spokojenost jsou ve vzájemném vztahu se zdravím člověka a jeho soběstačností, potažmo s jeho potřebou zdravotně-

sociálních služeb. Kvalita života je tak důležitá nejen z hlediska lidského, ale i ekonomického.

Jedním z předpokladů úspěšné adaptace na penzionování je „přebudování identity“. Jde přitom o to, že člověk nejen přestává někým být, ale zároveň se i někým stává. Ztrácí roli pracovní, ale získává roli důchodovou. Adaptace spočívá ve vyrovnání se s nutností změny smyslu vlastního života (Vágnerová, 2007). Vnímaná smysluplnost vlastního žití je jedním z předpokladů kvality života. Haškovcová (1990) hovoří v této souvislosti o nalezení druhého životního programu.

Zlepšování kvality života klientů, popřípadě, pokud není možné zlepšení, pak alespoň její udržení, je jedním, možná tím nejdůležitějším, cílem sociální práce. Janečková (2004) uvádí, že kvalita života je přímo úměrná míře uspokojování životních potřeb a naplňování životních cílů a její zlepšování je třeba chápat jako rozšiřování prostoru pro osobní růst, kognitivní a emocionální rozvoj, autonomii a aktivitu.

Obecně jde tedy v sociální práci v podstatě o vytváření podmínek.

Domnívám se, že pro vytváření odpovídajících podmínek, je nezbytné vědět, jak přirozeně probíhá takový proces hledání smyslu, potažmo aktivit, jimiž se tento životní smysl či životní cíle uskutečňují.

Přechodu do důchodu a zejména aspektu procesu tvorby druhého životního programu nebyla doposud věnována přílišná pozornost.

V teoretické části práce shrnuji poznatky o životním období přechodu do důchodu. Praktická část by pak měla hledat odpověď na otázku, jak a kde si lidé v rámci přechodu do důchodu hledají uspokojující náplň penzijního času, tzv. druhý životní program a jaké faktory, tuto tvorbu ovlivňují.

Získané poznatky by mohly přispět k diskuzi o tom, jaká by se měla podporovat a přijímat opatření k vytvoření takových podmínek, ve kterých by se lidé na životní změnu v podobě penzionování dobře adaptovali. Tzn. aby se zvýšila pravděpodobnost uspokojivé kvality života a snížila se tak jejich potřeba zdravotně-sociálních služeb. Poznatky by také mohly poukázat na možnosti podpory, ale i náplně a procesu vytváření aktivizačních, volnočasových a vzdělávacích aktivit pro seniory.



## 1 Přechod do důchodu

Ve spojení s důchodem se nejčastěji setkáváme s pojmem odchod do důchodu. Méně již s výrazem přechod či vstup do důchodu. Říčan (2004) vnímá mezi slovy velký rozdíl, přičemž spojení odchod do důchodu má podle něj jednoznačně negativní konotaci.

Toto slovní spojení může evokovat nejenom odchod ze zaměstnání, ale zároveň se do něj jakoby vkrádá i odchod ze společnosti. Odchází se totiž většinou odněkud, nikoli někam. Naproti tomu přechod do důchodu vyjadřuje životní kontinuitu, a ta je pro tuto životní událost klíčová. Pro potřeby této práce jsem proto zvolila termín přechod do důchodu.

Hovoří-li se obecně o přechodu, musí být zřejmý výchozí bod, tedy „odkud“, a cílový bod, neboli „kam“. Dalo by se říci, že přechod do důchodu je mezníkem mezi dospělostí a stářím, konkrétně mezi pozdní dospělostí a raným stářím. Pacovský (1990) však upozorňuje, že: „Stáří nelze ztotožňovat se zákonným nárokem na starobní důchod (Pacovský, 1990:16).“

Značí tedy přechod do důchodu počátek stáří? Ano i ne. Záleží totiž na tom, jak se na stáří díváme.

Prve se nutně nabízí obecná otázka: Co je to stáří?

Stáří je přirozenou poslední etapou lidské ontogeneze, etapou co do délky a podoby ryze individuální. Podle Kalvacha (1997, 2004) je stáří projevem a důsledkem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory (zejména životními podmínkami, chorobami a životním stylem), a je spojeno s řadou významných sociálních změn.

Na stáří lze dle zmiňovaného autora pohlížet z několika úhlů. Na základě míry involučních změn se hovoří o stáří biologickém<sup>1</sup>. Kalendářní stáří<sup>2</sup> je založeno na věku chronologickém (matričním), který je jasně stanoven datem narození. Sociální stáří, jak vyplývá již z názvu, se vztahuje k pozici ve společnosti. Jedná se o sociální a ekonomický konstrukt odrážející dělení lidského života v závislosti na produktivní činnosti na první až třetí (čtvrtý) věk. Stáří, co by třetí věk, začíná vznikem nároku na starobní důchod, resp. vlastním penzionováním. Důchodový věk je tak v podstatě sociálním markerem stáří. Ze sociálního hlediska je stáří charakterizováno změnou rolí, potřeb, životního stylu a ekonomického zajištění.

Díváme-li se na stáří jako na fenomén, chybí ke komplexnímu přehledu ještě pohled ryze individuální, jaksi „zevnitř“. Pacovský (1990) hovoří o subjektivním věku<sup>3</sup>, který se obvykle také liší od výše presentovaných pojetí.

Vrátíme se nyní k otázce po mezníku stáří. Z nastíněného vyplývá, že přechodem do důchodu začíná člověk v očích společnosti etapu stáří. Společnost jej na základě splnění určitých podmínek (podmínky pro vznik nároku na starobní důchod) chápe jako starého, a to bez ohledu na jeho funkční stav či subjektivní pocit.

---

<sup>1</sup> Pro srovnání Pacovský (1990) zmiňuje věk funkční, odpovídající jedincovu skutečnému funkčnímu stavu (souhrnu biologických, psychologických a sociálních charakteristik)

<sup>2</sup> Je otázkou společenské konvence, jaký věk se v dané společnosti považuje za počátek stáří. Někdy je tak za hranici stáří označován 60. rok (např. WHO, Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002), jindy 65. rok (Kalvach, 2004; Holmerová, Jurášková, Zikmundová 2003), přičemž za uzlový ontogenetický bod, značící počátek vlastního stáří, se obvykle považuje dokonce 75. rok lidského života. Na trend prodlužování období dospělosti a „posunování počátku stáří“, má mimo jiné vliv i prodlužující se střední délka života.

<sup>3</sup> Subjektivní věk je dán individuálním sebevědomím člověka, a vypovídá o tom, jak se jedinec sám cítí, bez ohledu na objektivní stav. Sami senioři definují stáří spíše pomocí zdravotního stavu, než na podkladě kalendářního věku či penzionování. Samotné prožívání stáří je přitom i pro jedince rozmanité – senioři si připadají i nepřipadají stáří, nebo jenom někdy, nebo jenom na něco (Sýkorová, 2007). Perspektiva hodnocení se mění i v průběhu života. Čím je člověk starší, tím za starého považuje „kalendářně staršího“ člověka, neboli mladší lidé určují hranici stáří níže než lidé starší (Sýkorová, 2007; Rabušic, 1997; Vohralíková, Rabušic, 2004). Tím se vysvětlují i procentuální počty lidí, kteří se v určitém věkovém rozpětí cítí starými: (60-64 let) - 18%; (65-69 let) - 40%; (70-74 let) - 55%; straší 75 let - necelých 70% (Rabušic In Vágnerová, 2007).

Z tohoto pohledu je zjevný rozpor mezi disrupcí, jež vzniká sociální etapizací života a ve schématu životního cyklu ji vidíme jako jasnou hranici mezi dospělostí a stářím, a mezi zřejmou nutností zachování kontinuity života v podání konkrétního člověka.

Na penzionování se tedy podíváme nejprve z pohledu společnosti, která vidí přechod do důchodu jako okamžik změny sociální pozice, a posléze z pohledu jedince, pro nějž je penzionování komplexním multidimenzionálním procesem, probíhajícím v určitém (byť individuálně dlouhém) časovém úseku.

### **1.1 Přechod do důchodu z pohledu společnosti**

Společnost existuje skrze své sociální instituce (Eriksen, 2001). Pensionování je jednou z nich.

Z pohledu společnosti je penzionování legálním, organizovaným přechodem jedince z ekonomické produktivity (tvorba zdrojů pro společnost) do ekonomické závislosti (odebírání zdrojů ze společnosti).

Penzionování jakožto instituce reaguje na sociální událost<sup>4</sup> stáří. Jedná o sociální událost standardní, předvídatelnou, lidé se na ni mohou připravit předem a činí tak prostřednictvím systému povinného důchodového pojištění<sup>5</sup>.

Pohled do minulosti ukáže, že ač penzionování v dnešní době považujeme v podstatě za samozřejmost, z hlediska historie, je něčím jedinečným. „Penzionování jako

---

<sup>4</sup> Sociální událostí se míní: „Událost, která je v rámci sociální politiky a příslušné legislativy považována za riziko, jež jednotlivec (nebo rodina) nemusí být schopen zvládnout sám (Matoušek, 2003:217).“

<sup>5</sup> Druhou možností zabezpečení pro případ stáří je nepovinné důchodové připojištění, ze kterého ovšem plynou jiné dávky.

sociální jev je typické až pro dvacáté století (Haškovcová, 2002:16).“ Autorka má ovšem na mysli penzionování právě v systému důchodového pojištění<sup>6</sup>, které bylo poprvé uzákoněno v Německu jako třetí z Bismarckových zákonů koncem 19. století.

Podobný zákon (zákon o penzijním úřednickém pojištění) platil na území Rakouska-Uherska až od roku 1909 (Tomeš, 1996). Prvním zákonem široké působnosti upravujícím starobní důchod na našem území byl však až zákon č. 221/1924 Sb. o pojištění zaměstnanců pro případ nemoci, invalidity a stáří, který znamenal zásadní přelom v oblasti sociálního pojištění.<sup>7</sup>

Atchley (1997) vycházející z amerického prostředí se dívá na instituci starobního důchodu pragmaticky. Jako důvod počátku penzionování uvádí regulaci trhu práce, s cílem snížit nezaměstnanost. Zastává názor, že starobní důchod neměl co dočinění se zabezpečením stárnoucích pracovníků, ale sloužil jako prostředek jak se legitimně „zbavit“ lidí potřebujících práci.

S tímto pohledem se ztotožňuje i Kohli (In Sýkorová, 2007), který považuje sociální etapizaci života za institucionalizovaný prostředek regulace a racionalizace pracovních sil. Věk je tak užíván ke kontrole přístupu k vzácným zdrojům.

Věk obecně, stejně tak jako pohlaví, je universálním principem sociální diferenciaci a klasifikace (Eriksen, 2001).

Na penzionování však je možno nahlížet i jako na vysoce ceněné osobní právo, zasloužené díky rokům zaměstnání, jako na poněkud opomíjenou pozitivní dimenzi života,

---

<sup>6</sup> První výsluhové penze se na našem území objevily již koncem 18. století za vlády Marie Terezie, týkaly se však jen velice omezeného počtu osob a nejednalo se o princip pojištění.

<sup>7</sup> Viz: [http://www.cssz.cz/konference/80letsp/brozura\\_c.pdf](http://www.cssz.cz/konference/80letsp/brozura_c.pdf)

která byla vytvořena průmyslovými společnostmi a sociálním státem (Musil, 2007).

Současné důchodové pojištění je součástí komplexního systému sociálního zabezpečení a je upraveno zákonem č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Podle § 28 této právní normy má pojištěnec nárok na starobní důchod, jestliže získal potřebnou dobu pojištění<sup>8</sup> a dosáhl stanoveného věku. Věk potřebný pro vznik nároku na starobní důchod se nazývá **důchodový věk**, je rozdílný dle pohlaví a u žen ještě variuje s počtem vychovaných dětí.<sup>9</sup>

„Při stanovení důchodového věku lze starobní důchod pojímat jako dávku výsluhovou nebo sociální podle toho, zda se důraz klade na předcházející činnost (presumpce výsluhy), nebo na zbývající pracovní schopnosti člověka (presumpce invalidity) (Tomeš, 1996:124).“

Možnost přechodu do důchodové životní fáze (jakožto reakce na sociální událost stárání) zastihuje v naší společnosti člověka na přelomu páté a šesté dekády života. Stárnutí sice obecně přináší postupné zhoršování somatického i psychického stavu, nicméně proces úpadku bývá individuálně variabilní z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů.

Rané stárání<sup>10</sup> zpravidla ještě žádná omezení nepřináší. Většina šedesátníků si uchovává přijatelnou úroveň tělesných i duševních schopností, která jim umožňuje žít uspokojivě a nezávisle (Atchley, 1997; Kalvach, 2004; Vágnerová, 2007). Sýkorová (2007) uvádí, že lidé ve

<sup>8</sup> Nutná doba pojištění přitom činí 25 let (případně 15 let při stárání nad 65 let).

<sup>9</sup> Důchodový věk činil do 31.12.1995 u mužů 60 let a u žen: 53 let, pokud vychovaly alespoň pět dětí, 54 let (3 nebo 4 děti), 55 let (2 děti), 56 let (1 dítě), 57 let pro bezdětné. V období od 1. ledna 1996 do 31. prosince 2012, se důchodový věk stanoví tak, že ke kalendářnímu měsíci, ve kterém pojištěnec dosáhl této hranice, se přičítají u mužů dva kalendářní měsíce a u žen čtyři kalendářní měsíce za každý i započatý kalendářní rok z doby po 31. prosinci 1995 do dne dosažení věkových hranic výše nastíněných. Důchodový věk tak v současné době kontinuálně narůstá. Od roku 2013 bude činit pro muže 63 let a pro ženy bude variovat, opět dle počtu dětí, mezi 59 a 63 lety.

<sup>10</sup> Rané stárání je dle Světové zdravotnické organizace vymezeno chronologickým věkem 60 – 74 let.

třetím věku disponují značnými aktivovatelnými psychickými a fyzickými rezervami.

Koncepce stanovení důchodového věku kombinuje ve větší či menší míře oba pohledy. Z nastíněného ovšem vyplývá, že v naší společnosti převažuje pro stanovení důchodového věku spíše presumpci výsluhy.

Tomeš (1996) také upozorňuje na terminologický rozdíl mezi pojmy důchodový věk a věk odchodu do důchodu. Důchodový věk označuje, jak je zmíněno výše, právním předpisem stanovený věk, jehož dosažení je jednou z podmínek vzniku nároku na starobní důchod. **Věk odchodu do důchodu** potom znamená věk skutečného zanechání výdělečné činnosti spojené s přechodem do společensky zabezpečené ekonomické nečinnosti.

Jak z uvedeného vyplývá, vznik nároku na starobní důchod nemusí znamenat automaticky počátek důchodové životní fáze. Důchodovou životní fází charakterizují Atchley (1997) a Jonsson (2000) pomocí dvou znaků, které musí být přítomny: za prvé pobíráním dávky a za druhé ukončením či významným omezením ekonomické činnosti.<sup>11</sup>

Penzionování je právem, nikoli povinností. Přejít do důchodové životní fáze je tak (při splnění zákonných podmínek) zcela volbou jedince.

## **1.2 Přejít do důchodu jako individuální zkušenost jedince**

Na vývoj jedince v průběhu života se můžeme dívat v zásadě dvojím způsobem. Teorie procesu (*Process*

---

<sup>11</sup> Jsem si vědoma jistého zjednodušení. Současná právní úprava totiž umožňuje (za stanovených podmínek) souběh výdělečné činnosti a pobírání starobního důchodu.

*theories*) předpokládají kontinuální vývoj.<sup>12</sup> Na druhé straně stojí teorie, rozčleňující ontogenezi do určitých celků (*Stage theories*).<sup>13</sup>

Pro účely této práce si „vypůjčím“ Levinsonovo pojetí cyklicky se opakujícího vývoje. Patří mezi *Stage theories* a jde opět o zjednodušující schematizaci života, nicméně kontinuita a dynamika života jsou zde rovněž vyjádřeny.

Životní cyklus je dle Levinsona (In Atchley, 1997; In Kalvach, 2004) uspořádán v podobě posloupnosti větších celků, ér o délce cca 20 let. V každé éře se potom střídají přibližně pěti až sedmileté úseky budování a stabilizace se stejně dlouhými úseky změny. Mezi jednotlivými érami popisuje autor přechodná období, jež jsou prostorem setkání dvou po sobě následujících ér a jejich životních stylů.

Přechodná období můžeme dle Pacovského (1990, 1997) charakterizovat jako etapy ontogeneze, kdy jedinec přechází z jednoho stabilizovaného stádia do následujícího.

„V průběhu přechodných období je organismus krátkodobě v relativní labilitě (Pacovský, 1997:21-22).“ „Některé funkce zanikají, jiné se mění, vznikají nové funkční vlastnosti. V přechodných obdobích je organismus pravděpodobně citlivější na různé exogenní a endogenní vlivy (Pacovský, 1990:29).“ Jednoduše řečeno, jde o kratší úseky života, „během nichž se toho s jedincem velmi mnoho děje (Kalvach, 2004:104)“.

Z uvedeného vyplývá, že člověk, nacházející se v přechodném období, je více vulnerabilní než v době relativní stability.

---

<sup>12</sup> Například pro Riegela (In Atchley, 1997) je vývoj každodenním procesem postupného řešení pochybností, otázek a rozporů procházejících průběžně vědomím člověka.

<sup>13</sup> Za zástupce těchto teorií můžeme považovat např. Eriksona nebo Levinsona.

Člověk má dle Levinsona (In Atchley 1997) v přechodném období v zásadě tři úkoly:

1. upustit od starého životního stylu
2. vytvořit pojetí sebe sama, které odpovídá nadcházejícímu životnímu stylu
3. započít s vytvářením tohoto stylu

Tyto úkoly, resp. fáze, charakterizují princip či podstatu procesu přechodného období.

Přechod do důchodu je také možno vnímat jako přechodné období, a to mezi pracovním (rozuměj ekonomicky výdělečným) a důchodovým životním stylem (stereotypem).

Sám Levinson (In Atchley, 1997) považuje věk mezi 60 až 65 lety za přechodné období dělící střední věk a stáří.<sup>14</sup>

V literatuře je možno najít popisy nebo modely průběhu přechodu do důchodu.

Vágnerová (2007) konkretizovala čtyři fáze přechodu do důchodu: příprava na důchod, bezprostřední reakce na změnu, deziluze a postupné přizpůsobování, adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu.

Atchley (1976, 1997) uvádí na základě empirických výzkumů fázi přechodu do důchodu dokonce sedm: přípravné období (*preretirement*), období euforie (*honeymoon*), přechodný (okamžitý) důchodový životní stereotyp (*immediate retirement routine*), odpočinek a relaxace" (*rest and relaxation*), rozčarování (*disenchantment*), přehodnocení (*reorientation*) a důchodový životní stereotyp (*retirement routine*).

---

<sup>14</sup> S tím se částečně shoduje i pojetí Pacovského (1990), který také považuje stárnutí, je-li pojímáno jako přechod mezi pozdní dospělostí a vlastním stářím, za přechodné období.



Penezić, Lacković-Grgin a Bačinić (2007) prezentovali výsledky studie, která měla konfrontovat Atchleyův model (viz. Atchley, 1976) s realitou v Chorvatsku a Bosně. Studie potvrdila existenci většiny fází, nicméně s poněkud odlišným obsahem. Autoři rovněž na základě výsledků přidali jedno stádium a nazvali jej fází pracovní reaktivace (*working reactivation phase*).

Tyto etapizace penzionování však ve svém základu v podstatě odpovídají nastíněnému principu procesu přechodného období.

Z individuálního pohledu je tak přechod do důchodu **procesem**, který se odehrává v průběhu času, a to v interakci mezi jedincem a jeho prostředím (Jonsson, 2000).

Nejedná se absolutní zlom, který by život ze dne na den neočekávaně zcela změnil, ačkoli i to se může výjimečně stát.

## 2 Adjustace na důchodovou životní fázi

Chce-li organismus, člověka nevyjímaje, ve stále se měnících podmínkách (vnějších i vnitřních) dobře prosperovat, musí se jim do značné míry přizpůsobovat, musí se na ně adaptovat.

V případě penzionování se častěji hovoří o adjustaci, která odkazuje k pojetí přechodu do důchodu jako procesu (viz přechodné období), v němž jedinec hraje aktivní úlohu.

**Adjustace** (*adjustment*) je „proces vpravování se do nových životních situací jako specifický případ adaptace... přičemž rozhoduje aktivita jedince, kterou vynaloží, aby překonal předchozí formy chování...(Hartl, Hartlová; 2000:17).“

Cílem adjustace na důchodovou životní fázi je vytvoření uspokojivého životního stylu (důchodový životní stereotyp), umožňujícího co možná nejvyšší kvalitu života seniora - důchodce.

Broomly (In Haškovcová, 1990) představuje pět způsobů, jak se lidé s penzionováním (co by začátkem stáří) vyrovnávají. Jsou to strategie: konstruktivnosti, závislosti, obranného postoje, nepřátelství či sebenenávisti. „Špatná adaptace na odchod do důchodu se někdy označuje jako důchodová krize, penzijní debakl, penzijní nemoc (Pacovský, 1997:29).“ Někdy se hovoří i o penzijní smrti.

Dá se říci, že to, jak se člověk přizpůsobí na svoji novou situaci, bude v mnoha směrech ovlivňovat jeho život až do jeho konce. V následujících podkapitolách se proto budu věnovat procesům a vlivům, které s adjustací souvisejí a ovlivňují ji.

## 2.1 Postoj k penzionování

Penzionování je událostí, jež je očekávatelná a lidé k ní obvykle zaujímají v průběhu života postoj. Tento postoj pak ovlivňuje proces adjustace na přechod do důchodu.<sup>15</sup>

Lidé o důchodové životní fázi zpravidla přemýšlejí mnohem dříve, než do důchodu skutečně odcházejí. V literatuře se lze setkat se v zásadě dvojím (naprosto odlišným) názorem na ve společnosti převládající postoj k penzionování.

První z nich prezentuje například Haškovcová (1990). Důchodce je synonymem pro odložený, marný a už zbytečný život. „Na starobní důchodce je pohlíženo jako na přítěž společnosti (Haškovcová, 2002:18).“ Taková orientace na výkon, úspěch a ekonomickou soběstačnost způsobuje, že se lidé bojí jít do penze. Přechod do důchodu tak považuje autorka za traumatizující událost, a to pro většinu lidí. Lidé se bojí vyřazenosti a odloženosti.

Opačný názor zastává Atchley (1997) a uvádí, že většina lidí přijímá důchodovou životní fázi příznivě. Ve stejném smyslu se vyjadřuje Vágnerová (2007), když konstatuje, že značná část české populace se staví k přechodu do důchodu pozitivně, neboť si od takové změny lidé slibují možnost věnovat se činnostem podle jejich zájmu. Rabušic (1997) argumentuje čísly, vyjadřujícími procentuálně počty lidí v souvislosti s postojem v době přechodu do důchodu: 40 % odcházelo rádo, 24 % váhalo a 36 % vstupovalo do důchodové životní fáze nerado<sup>16</sup>. Pozitivní či neutrální postoj lidí blížících se penzi může ovlivňovat i fakt, že: „Dopady odchodu do důchodu na různé okolnosti individuálního života nejsou celkově hodnoceny příliš pesimisticky, neboli jen malý podíl seniorů vnímá tento krok jako obtížnou, psychicky nesnadno zvládnutelnou

<sup>15</sup> Atchley (1997) v této souvislosti upozorňuje na sebenaplňující proroctví.

<sup>16</sup> „Nedobrovolně“ odcházeli lidé v 21 % ze zdravotních důvodů a v 15 % z důvodů ztráty zaměstnání.

životní situaci (Kuchařová, 2002:20).“ Podle citované autorky převažuje mezi seniory neutrální hodnocení události přechodu do důchodu.

Skutečností ale zůstává, že přechod do důchodu představuje posun od něčeho co známe, k něčemu, co neznáme. Taková nejistota s sebou může přinášet i nepříjemné pocity. „S souvislostí s odchodem do důchodu bylo zjištěno, že lidé blížíící se důchodovému věku začínají mít obavy a jsou zvýšeně sebekritičtí (Stuart-Hamilton, 1999:162).“ Obavy z budoucnosti mohou tížít lidi již několik let před přechodem do důchodu (Říčan, 2004).

Postoj k důchodu je ovlivňován mnohými faktory. Patří mezi ně i předpokládaná úroveň finančního zajištění v důchodové fázi života. Obavy se často týkají poklesu životní úrovně při snížení příjmů. Vohralíková a Rabušic (2004) uvádějí, že se sice průměrný starobní důchod ve své absolutní míře zvýšil v průběhu 90. let mnohonásobně, ale v relativní míře, tedy ve srovnání s průměrnou mzdou, poklesl. Pokles životní úrovně se obecně týká zejména lidí s vyššími a velmi vysokými příjmy.<sup>17</sup>

Mezi faktory, které ovlivňují postoj k penzionování, patří v neposlední řadě i životní smysl, který člověk stárnutí a stáří přikládá, resp. z něj plynoucí představy a plány.<sup>18</sup>

Ukončení profesní dráhy a přechod do důchodu je obecně obtížnější představitelný pro lidi, pro které je práce smyslem života, zdrojem životní spokojenosti, pro lidi, kteří svoje sebepojetí a identitu čerpají z pracovní

---

<sup>17</sup> Například jedinec s průměrnou mzdou obdrží starobní důchod ve výši cca 47% původního výdělku, důchod toho, kdo pobíral trojnásobek průměrné mzdy, bude ve výši 20 % jeho původní mzdy. (Vohralíková, Rabušic, 2004)

<sup>18</sup> viz. dále – Druhý životní program

pozice a z ní plynoucí prestiže (tedy častěji lidé na vyšších postech), pro ty, kteří obecně těžko snášejí změny, pro lidi těšící se dobrému zdraví (většinou s vyšším vzděláním a méně fyzicky náročnou prací), pro lidi s vyššími příjmy a rovněž pro ty, kteří nemají jasnou vizi své činnosti v důchodové fázi života. (Atchley, 1997; Jonsson, 2000; Vágnerová, 2007)

Postoje k penzionování jsou genderově podmíněny (Musil, 2007; Říčan, 2004; Vágnerová, 2007). Obecně se soudí, že přechod do důchodu je těžší pro muže. To pravděpodobně souvisí s mužským a ženským pojetím světa, jak jej představuje například Eriksen (2001).

Budoucí důchodci se s obavami vyrovnávají podle Říčana (2004) dvěma způsoby. Nepřipouští si je a hodí je za hlavu, nebo si je připustí a snaží se na penzionování připravit.

## **2.2 Příprava na přechod do důchodu**

Příprava na přechod do důchodu je součástí komplexnější přípravy na stáří.

Vztah k vlastnímu stárnutí, stejně jako přijímání nastupujícího stáří, je ryze individuální. Většina lidí však reaguje na tento přirozený proces realisticky, konstruktivně (Pacovský, 1997). Odborníci se shodují v názoru, že to, jak se člověk s vlastním stárnutím vyrovná, závisí do značné míry na tom, jak se na stáří připraví. Příprava na stáří je totiž jedním ze zásadních prediktorů aktivního životního stylu seniorů, kterým je podmíněna životní spokojenost (Kuchařová, 2002). Stručně řečeno: „Chce-li si člověk stáří užít, musí se na něj připravit (Stuart-Hamilton, 1999:157).“

Jak píše Pacovský (1997), příprava na stáří je celoživotní záležitostí. „Měla by být chápána jako přirozená součást široce koncipované andragogiky, orientované na osobnostní rozvoj (Kalvach, 1997:134).“ Podle citovaného autora se v otázce přípravy na stáří nabízí velký prostor pro neformální vzdělávací a osvětovou činnost především prostřednictvím médií.

Dělit lze přípravu na stáří z časového hlediska na dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou.

**Dlouhodobá příprava** na stáří vychází z teze, že stáří je přirozenou součástí životního cyklu a je s předchozími životními etapami neodlučitelně spjato. Příprava na stáří tak začíná již v dětství a dospívání a prostupuje celým životem. Dlouhodobá příprava má být zaměřena na budování hodnot, o nichž je známo, že přispívají k životní spokojenosti a obecně ke kvalitě života ve stáří. Výsledky výzkumu prezentované Janečkovou (2004) ukazují, že sami senioři pokládají za faktory významně ovlivňující kvalitu života mimo jiné následující: finanční prostředky, bydlení, rodičovství (tedy pokračování sebe sama v následujících generacích), zdraví, soběstačnost, smysluplný život a pocit vlastní hodnoty. Další výzkum přitom ukázal, že: „Mezi okolnostmi ovlivňujícími životní spokojenost jsou jako více závažné vnímány nemateriální stránky života než aspekty materiální (Kachařová, 2002:51).“

Člověk bude stárnout tak, jak žije, jak se sám k sobě chová, neboť: „Recept na dlouhý a hezký život si píše každý sám (Pacovský, 1997:106).“

**Střednědobá příprava** by podle Pacovského (1997) měla začít kolem 45 až 50 lety, tedy v pozdním středním věku. Je pojata komplexně, tzn. že se týká bio - psycho - sociální složky osobnosti člověka, zahrnuto je i prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje.

Budoucí senior by měl upravit uspokojivým způsobem životní styl, životosprávu a osvojit si zásady duševní hygieny, pokud tak neučinil již dříve.

Životní styl a prostředí, ve kterém se člověk pohybuje, determinuje z velké míry jedincovo zdraví. „Životní způsob je zvláště ve smyslu aktivity a pasivity podceňovaným faktorem ovlivňujícím zdatnost organismu ve stáří (Kalvach, 1997:55).“ Zdraví je přitom jedním ze základních prediktorů kvality života. „Pokud budou lidé zdravější, budou moci více společnosti pomáhat a přinášet jí významné hodnoty. Zdravější lidé budou také čerpat méně prostředků na zdravotní a sociální péči. To jsou přesvědčivé argumenty nejen etické, ale i ekonomické (Holmerová, Jurášková a Zikmundová, 2003:19).“

Podle Pacovského (1997) je také nejvyšší čas začít přemýšlet o vlastním stáří, přechodu do důchodu a změnách s ním spojených. Příprava se dotýká i promýšlení a připravování druhého životního programu, coby prostředku seberealizace pro dobu, kdy nebude možno dělat to, co člověk dělá nyní. Člověk v této životní fázi by měl rozvíjet stávající či hledat nové mimopracovní aktivity a udržovat a podporovat společenské kontakty a vazby ve svém okolí. Neboť, jak uvádí Říčan: „Hledat si až v důchodu nějakého koníčka?...on se pak už těžko sedlá (Říčan, 2004:348).“. Citovaný autor považuje právě toto období, kdy se lidem většinou uvolnil „odletem dětí z hnízda“ určitý životní prostor, za dobu vhodnou pro rozvoj koníčků a zálib. „Výborné jsou zájmové kluby a kroužky, ve kterých můžeme pěstovat své záliby do vysokého věku, ale po šedesátce se v nich už těžko chytáme jako noví členové (Říčan, 2004:349).“ Může se ale jednat i o individuální aktivity a zájmy. Jen je dle všeho třeba včas začít.

Na to však obvykle nebývá prostor. Pro mnoho lidí je pozdní střední věk vrcholem jejich profesní kariéry. Mállokteří z nich si ale uvědomují či připouštějí, že z vrcholu je nutno jednou sestoupit a všeobecně se doporučuje sestup rozvážný a pomalý. Ke zdravému stárnutí by přispělo, kdyby: „lidé ve středním věku měli možnost pomalu redukovat své pracovní zatížení a současně rozvíjet své sociální role, ve kterých by mohli pokračovat i v období, kdy ukončí aktivní působení v zaměstnání (Zdraví 21:48).“ Namísto je tedy plánovat další průběh profesní kariéry, resp. jejího ukončování, např. hledat si a vychovávat nástupce, vytvářet si podmínky pro případné budoucí postupné snižování úvazku atd.

**Krátkodobá příprava** na stáří by se dala charakterizovat jako příprava na přechod do důchodu (Pacovský, 1997). Podle Haškovcové (1990) je to však nepříjemná redukce. Jedná se o období několika málo let<sup>19</sup> před předpokládaným ukončením profesní dráhy a vstupem do důchodové fáze života.

V tomto období jsou budoucí důchodci ještě „při penězích“ a „plni sil“, měli by se proto zaměřit na praktickou stránku budoucíhožití. Měli by dát „do pořádku“ sebe (resp. svůj zdravotní stav) a uspokojivě upravit své bydlení<sup>20</sup>, s cílem preventivně zmírnit možné budoucí obtíže a vytvořit podmínky pro spokojené vlastní stáří.

V tomto předdůchodovém období je rovněž vskutku nejvyšší čas hledat konkrétní náplň penzijního času a posilovat přátelské a společenské vazby, viz. výše.

---

<sup>19</sup> Někdy se uvádí 3-5 let (Haškovcová, 1990; Pacovský, 1990,1997), jindy doba 2-3 roky před plánovaným přechodem do důchodu (Kalvach, 1997).

<sup>20</sup> Zvážit stavební úpravy bytu či jeho výměnu za byt odpovídající jejich současným a budoucím předpokládaným potřebám. Obdobně by měli postupovat v případě domácích spotřebičů a dalšího vybavení domácnosti.



Možností krátkodobé přípravy jsou speciální vzdělávací programy pro budoucí důchodce. Smyslem programů přípravy na přechod do důchodu by měla být podpora pozitivního přijetí důchodové životní fáze a poskytnutí konzultace ohledně toho, jak si stanovit nové životní cíle, jak a kde hledat další zdroje příjmu (brigády, práce na částečný úvazek apod.), jak se rozhodovat ohledně úpravy bydlení apod. (Atchley, 1997). V minulosti bylo i v Československu takových programů, zvláště ve velkých podnicích, využíváno.<sup>21</sup>

Já osobně jsem se s takovými programy přípravy na penzionování setkala v Belgickém Gentu, kde jsem absolvovala studijní stáž. Referovaly mi o jejich průběhu dobrovolnice z komunitního seniorského centra Ten Hove, které takovým kurzem samy prošly. Přípravné programy se tam zaměřovaly na lidi, kteří se chystali vstoupit do důchodové fáze života v období následujících 12 měsíců. Nabídka účasti v programu vzešla většinou od zaměstnavatelů, kteří také pracovníky za účelem jejich absolvování uvolňovali v pracovní době. Programy byly nepovinné. Budoucí důchodci absolvovali řadu přednášek a obdrželi informace týkající se především možnosti finančního zabezpečení, pracovních příležitostí, podpory zdraví a zdravého životního stylu, praktických rad na úpravy bytu apod. a v neposlední řadě také měla možnost představit svoji nabídku aktivit seniorská komunitní centra, kterých je ve stotisícovém Gentu celkem osm.

„Odborníci se shodují v tom, že člověk je povinen připravit se na své stáří odpovědně, sám a včas (Haškovcová, 1990:142).“ Autorka dále konstatuje, že na nutnost přípravy na stáří odborníci sice upozorňují,

---

<sup>21</sup> Srovnání – Haškovcová (1990,2002)

jejich výzvy jsou nicméně málo praktikovány. Na podceňování programů přípravy na stáří poukazuje i Kalvach (1997).

Domnívám se, že situace se bohužel od doby publikace těchto názorů nezměnila.

### **2.3 Přechod do důchodu jako možný spouštěč krize**

Většina lidí, kteří přestanou pracovat, hodnotí tuto skutečnost pozitivně (Stuart-Hamilton, 1999). Kuchařová (2002) na druhé straně upozorňuje na skutečnost, že více než polovina seniorů vnímá přechod do důchodu jako situaci, v níž se musí přizpůsobit okolnostem, jež nemohou sami ovlivnit.

Ztráta kontroly nad situací je obecně považována za psychickou zátěž.

Jak bude rozebráno později, změna sociální role potažmo sociálního statusu ovlivňuje identitu jedince. Ta musí být „přebudována“, což klade na jedince nemalé nároky.

Nutnost transformace životního stylu je pro mladé seniory rovněž výzvou, neboť minulé zkušenosti nebývají vždy pro řešení nastalé situace použitelné. Jde o něco zcela nového. Někdy se tak na počátku stáří objevuje období stagnace. Ta může být projevem nejistoty, jak žít dál, nebo projevem pocitu marnosti a ztráty smyslu života. „Na počátku období raného stáří dochází ke kolísání pocitů kompetentnosti a osobní pohody a jejich střídání pocitu marnosti a nedostatku motivace i energie. Uvědomění úbytku sil a vědomí jistoty jeho progresu vede 60leté lidi ke zpomalení životního tempa, redukci aktivit a zájmů a k přijetí kompromisu, který signalizuje postupné smířování s realitou stárnutí, ať už je, nebo není plně uvědomělé (Vágnerová, 2007: 303).“

O přechodu do důchodu bychom mohli v této souvislosti hovořit jako o stavu anomie. Podle Matouška (2003) značí tento termín stav vykořeněnosti, bezmoci, chybění cílů a společenské odcizenosti.

Ať se lidé na přechod do důchodu připravují či nikoli, událost faktického ukončení profesní dráhy se může stát zdrojem krize. Holmes a Rahe (In Matoušek a kol., 2003) vytvořili stupnici životních událostí, které se mohou stát spouštěčem krize. Přechod do důchodu se nachází přibližně v její polovině.<sup>22</sup>

Lucká (2003) chápe krizi jako subjektivně ohrožující situaci, která má velký dynamický náboj a zároveň potenciál ke změně. Vnějšími spouštěči může být ztráta, volba či změna, vnitřními pak nutnost adaptace nebo přechodná řešení.

Přechod do důchodu v sobě v podstatě nese většinu z nastíněných znaků. Jedinec se musí adaptovat na vlastní vývoj, ztrácí zaměstnání a vše co sebou neslo (každodenní sociální kontakt, finanční ohodnocení, prestiž), musí si volit nové životní cíle, čelit změně životního stylu, denní rutiny, ale často i životní úrovně apod. Zda se faktický přechod do důchodu vyvine v krizi však ovlivňuje množství faktorů, záleží především na potenciálu jedince, jeho připravenosti, a na okolnostech jeho konkrétní životní situace (viz. kap. 2.5).

## **2.4 Důchodová role versus věk ne-role**

Přechod do důchodu je nesmírně významným, mnohostranným předělem, který nutí člověka přebudovat svou vlastní

---

<sup>22</sup> Autoři přiřadili jednotlivým událostem hodnotu od jedné do sta, přičemž nejzávažnější mají nejvyšší hodnotu. Přechod do důchodu byl klasifikován hodnotou 45.

identitu (Říčan, 2004). Právě vytvoření nového pojetí sebe sama<sup>23</sup> je klíčové pro adjustaci na důchodovou životní fázi. Podle Stuart-Hamiltona (1999) má na sebeobraz člověka největší vliv změna v sociálních rolích a vztazích.

Podíváme se tedy na identitu a její vztah k rolím.

**Sociální role** je dynamickým aspektem sociální pozice<sup>24</sup> a definuje vztah mezi lidmi v určité situaci. Sociální role jsou vždy reciproční. Odehrávají se v párech, protože svou roli vždy hrajeme ve vztahu k jiné osobě. To znamená, že mají komplementární povahu, vždy se doplňují, nabývají smysl až svojí vztažností.<sup>25</sup> (Geist, 2000; Hayes, 1998; Řezáč, 1998)

Sociální roli lze definovat také jako soubor chování, které je pro jedince v určitém postavení či situaci vhodné, očekávané, žádoucí, odehrává se v rámci konkrétních společenských norem (Hartl, 2004; Jacobs, Jacobs, 2004).

K rolím se sice váží normy a očekávání, ale zároveň je každý člověk, který v roli vystupuje, interpretuje do určité míry po svém (O'Donnell In Hagedorn, 1995).

**Identita** je „prožívání a uvědomování si sebe samotného, jedinečnosti i odlišnosti od ostatních (Hartl, 2004:91).“

Jedná se o osvojený pohled, kterým člověk sám na sebe hledí, a který se mění s proměňující se sociální situací v průběhu života (Jacobs, Jacobs, 2004).

---

<sup>23</sup> Viz prostřední fáze přechodného období.

<sup>24</sup> Role je součástí sociální pozice, a to tou částí, ze které plynou povinnosti (Geist, 2000). Práva podle téhož autora pak plynou ze druhé součásti sociální pozice, ze sociálního statutu. Sociální role přímo vyplývá ze sociální pozice a její výkon nekonstituuje ani status ani pozici (Hartl, 2004; Geist, 2000).

<sup>25</sup> V literatuře se však používají kromě rolí sociálních, kterými se označují v podstatě sociální vztahy s jejich veškerými souvislostmi (např. rodič, přítel, partner), také role, jež vyplývají z činnosti. Tzv. pojem „*occupational role*“ označuje nositele jako vykonavatele určité činnosti, práce, řemesla, techniky atd. (např. čtenář, zahradník, truhlář), bez ohledu na souvislost s další osobou. Tedy role sociální vyplývá přímo z pozice, druhou člověk na sebe bere spíše v souvislosti s podmínkami, ve kterých se ocitá. Výkon obou potom zpětně ovlivňuje sociální pozici jedince. (Hagedorn, 2000, 1995; Kielhofner, 1995)

Identita je tvořena vědomím souboru všech rolí, jež v tu chvíli zastáváme (Miller In Kielhofner, 1995).

Po ztrátě pracovní role odchodem ze zaměstnání, dochází k narušení rovnováhy dosavadního systému rolí, tedy s ohledem na Millerovu definici, k narušení identity jedince. Pracovní role mizí, ačkoli Vágnerová (2007) uvádí, že minulé role a kompetence přetrvávají jako součást identity, zvláště pokud potvrzovaly kvality člověka. Otevírá se prostor pro roli novou - roli důchodce. Ta by se měla stát součástí nové, přebudované identity. Skrze přijetí důchodové role se člověk vnitřně adjustuje na důchodovou životní fázi.

Lehrová (In Haškovcová, 1990) však uvádí, že sociální rolí důchodce je být bez sociální role.<sup>26</sup> Haškovcová (1990) dodává, že stáří je tak věkem ne-role.

Tento názor vychází v zásadě ze dvou faktů. Za prvé, uznávanou rolí v současném světě je role pracujícího, a za druhé, role důchodce není ve společnosti specifikována.<sup>27</sup> „V současné společnosti se nevytvořil žádný imponující a obecně akceptovaný model stáří (Vágnerová, 2007:305).“ Neboli, chybí vzory úspěšných seniorů.

Atchley (1976, 1997) poukazuje na dlouhé debaty gerontologů o existenci či neexistenci role důchodce, popřípadě jejím obsahu.

Bylo zmíněno, že roli je možno pojímat jako soubor práv a povinností - očekávání. Zatímco o právech není pochybnost (patří mezi ně právě nárok na určitý garantovaný příjem a právo autonomie, ve smyslu libovolného nakládání se svým

---

<sup>26</sup> Penzionování jako „roleless role“ - viz také Donahue, Orbach a Pollak nebo Burgess (In Atchley, 1976)

<sup>27</sup> Whitbourn (In Vágnerová, 2007) soudí, že díky tomu, že právě díky tomu, že důchodci již nemají jasně definovanou roli (jako měli od školních let až doposud), dochází k jejich parciální eliminaci ze společnosti.

časem a ostatními zdroji), zmíněná diskuse o „důchodovou roli či ne-roli“ se vede v souvislosti s povinnostmi.

Atchley (1976, 1997) kategoricky odmítá myšlenku, že role důchodce vlastně není rolí díky předpokládané absenci konkrétních povinností. Předkládá naopak několik konkrétních očekávání, jež jsou s důchodovou rolí spjata. Od důchodce se podle něj očekává, že:

- odejde z pracovního trhu nebo svoji účast v něm výrazně omezí (to je v našich podmínkách upraveno zákonem viz. výše)
- bude žít v rámci poměru z důchodového příjmu resp. vlastních zdrojů
- bude se účastnit života společnosti<sup>28</sup>
- uchová si nadále dovednosti, znalosti, zkušenosti a vlastní identitu
- přijme odpovědnost za vytvoření svých vlastních cílů

S odkazem k poslednímu zmiňovanému bodu můžeme roli důchodce nazvat rolí „udělej si sám“. Záleží na každém, jaké cíle si najde, jak bude chtít využít svůj čas, který často představuje čtvrtinu života i více.

Pro Eriksona (1999) je hlavním vývojovým úkolem stáří dosažení integrity ega. Integrity ega je charakterizována jako schopnost dívat se na vlastní život jako na smysluplně prožitý a akceptovat sebe sama s kladnými i zápornými stránkami.

Integrity: „...nevyžaduje usilovnou rozvahu nebo výkon, pouze každodenní řízení všech velkých a malých činností s vytrvalou pozorností k detailu nutnému pro dobře prožitý den...(Erikson, 1999:12-13). Mrkvička (In Kalvach

---

<sup>28</sup> Někde se například očekává dobrovolnická služba apod.

2004) hledí na zápas o integritu jako na napětí mezi životním naplněním a prázdnotou.

Právě smysl, který jedinec svému životu dá prostřednictvím životních cílů, je předpokladem dosažení takové integrity.

S přijetím role důchodce souvisí i institucionální podoba takové změny. Na přechod do důchodu tak lze hledět jako na „přechodový rituál“.

Sociální vývoj člověka se odehrává v interakci mezi ním a společností. Všechny společnosti rozlišují mezi životními etapami v životech svých členů, přičemž v každé životní etapě má jedinec jinou sociální pozici, potažmo roli a status. Obvyklým řešením problému přechodu (*transition*) z jedné etapy lidského života do další jsou obřady nebo rituály přechodu (*rites of passage*), někdy též iniciační rituály. Jedná se o veřejné události, v jejichž průběhu a jejichž prostřednictvím jedinec nebo skupina určitého věku přechází z jednoho sociálního statusu do jiného. (Eriksen, 2001)

Jednou z funkcí rituálů je podle Matouška (2003) pomoc ke zpracování náročných životních situací.

Základní charakteristikou obřadů doprovázejících ukončení profesní dráhy je však to, že nejsou žádným způsobem standardizované<sup>29</sup>, tak jak je tomu např. u promoce coby ukončení studií či svatby jako vstupu do manželství, které mají v každé kultuře určitá pravidla, zvyky apod. (Atchley, 1997).

Jak zmiňuje Atchley (1976), pokud již nějaké oslavy probíhají, jsou zaměřeny téměř pouze do minulosti (na

---

<sup>29</sup> Důvodem může být mimo jiné i fakt, o kterém pojednávám výše, totiž že penzionování je charakteristické až pro 20. století a obřad doprovázející tuto událost se ještě nevytvořil.

pracovní kariéru) a mnohem méně na budoucnost a vstup do další životní etapy.

Obřad provázející přechod do důchodu bude spíše probíhat tam, kde člověk penzionování plánuje a ukončuje profesní dráhu jednorázově. Nikoli u těch lidí, kteří přechází neočekávaně a často nedobrovolně, nebo přechází do důchodu postupně, např. snižováním úvazku.

Nastíněná absence přechodového rituálu může mít negativní vliv na přijetí role důchodce a tím na proces adjustace na důchodovou životní fázi.

## **2.5 Faktory ovlivňující adjustaci na důchodovou fázi života**

To, jak adjustace probíhá, a jak se jedinec dokáže nakonec přizpůsobit, je ovlivňováno množstvím různých faktorů.<sup>30</sup>

### **1. sociální kontakty a zázemí**

Sociální kontakty, ať již v rámci rodiny či přátel, přispívají značnou měrou k úspěšnosti procesu adjustace. Zvláště pro ženy může být ztráta každodenního styku s kolegy velmi pocíťovanou újmou. Pro muže i ženy je velmi důležité udržovat kontakty se starými přáteli a zároveň navazovat přátelství nová.

### **2. rodinný stav**

Život v manželském svazku se ukazuje být prediktorem úspěšné adjustace a následné životní spokojenosti mužů i žen. Pro muže je však podpora ze strany manželky důležitější, neboť odchod ze zaměstnání pro ně bývá

---

<sup>30</sup> Pro vytvoření následujícím přehledu bylo čerpáno z více zdrojů (Atchley, 1997; Haškovcová, 1990; Jonsson, 2000; Kuchařová, 2002; Mountain, 2004; Price, neuvedeno; Stuart-Hamilton, 1999; Vágnerová, 2007)



obtížnější (viz. generové rozdíly v postoji k penzionování).

### **3. finanční zabezpečení**

Obavy z poklesu životní úrovně, způsobeného disproporcí mezi původním příjmem a starobním důchodem, či skutečný významný pokles životní úrovně, mohou ovlivnit adjustaci i prožívání důchodové životní fáze. Dobré finanční zajištění umožňuje více možností pro rekreaci a volnočasové či kulturní aktivity. Výše finančního příjmu tak může důchodce eliminovat z aktivit, o které by měl jinak zájem (Mountain, 2004; Kelly In Atchley, 1997). Uspokojivé zajištění ovlivňuje i úroveň bydlení.

Na druhou stranu ovšem samo finanční zabezpečení není zárukou hladkého vstupu do důchodu či životní spokojenosti.

### **4. uspokojivé zdraví**

### **5. načasování a průběh ukončení profesní dráhy**

Vágnerová (2007) považuje standardní dobu ukončení profesní dráhy (dovršením důchodového věku) za prediktor hladkého průběhu adjustace.

Mnozí autoři<sup>31</sup> poukazují na fakt, že postupný přechod do důchodu usnadňuje adjustaci na tuto životní změnu. „Odborníci se shodují v názoru, že pro většinu lidí je odchod do penze „ze dne na den“ zkázonosným aktem. Preferují proto frakcionovaný odchod do penze. (Haškovcová, 1990:133).“ Dle Kuchařové (2002) je však pro většinu českých seniorů právě přechod „ze dne na den“ realitou.

---

<sup>31</sup> (Atchley, 1997; Haškovcová, 1990; Jonsson, 2000; Kuchařová, 2002)

## **6. dobrovolnost či nedobrovolnost přechodu do důchodu**

Lidé, kteří jsou k přechodu do důchodu donuceni okolnostmi<sup>32</sup>, tzv. „nedobrovolní důchodci“, mívají větší obtíže přivyknout penzionování a vytvořit si nový uspokojivý životní stereotyp, než „dobrovolní důchodci“.

## **7. stereotypy o stáří a starých lidech**

Velký vliv na proces adjustace mohou mít i stereotypy o stáří a starých lidech, vyskytující se ve společnosti. Ovlivňují totiž to, jak zajímavá nebo nezajímavá je role důchodce, potažmo její přijetí, pro čerstvě penzionovaného seniora.

## **8. cíle a plány pro důchodovou životní fázi**

Pro úspěšnou adjustaci jsou důležité cíle a plány aktivit, jež k vytyčeným cílům vedou, a které přinášejí životu smysl, význam a uspokojení. Nezáleží na tom, o jaké aktivity se jedná, je však nanejvýš důležité, aby se senior - důchodce cítil produktivní a užitečný.

Jde v podstatě o tzv. druhý životní program, již zmiňovaný v souvislosti s přípravou na stáří, kterému je věnována samostatná kapitola.

Obecně řečeno, starší lidé, kteří jsou zdraví, mají přiměřené příjmy, plánovali a připravovali se na přechod do důchodu, ze zaměstnání odešli dobrovolně, mají pro sebe smysluplné cíle a plány, disponují rozsáhlou a kvalitní sociální sítí (skýtající dobrou sociální oporu) a mají zachovanou vysokou míru flexibility, mají větší šanci na hladký průběh adjustace na důchodovou životní fázi než ti, kteří tyto charakteristiky postrádají.

---

<sup>32</sup> Důvodem může být např. zhoršení zdravotního stavu, ztráta zaměstnání nebo rodinné závazky a z nich plynoucí odpovědnost.

## 2.6 Adjustační strategie

V sociální gerontologii se několik teorií v souvislosti s přechodem do důchodu snaží navrhnout takový přístup, který by vedl k úspěšnému stárnutí<sup>33</sup>. Jejich autoři se snaží předložit „recept“, jakým způsobem má být pozměněna aktivita (v nejširším slova smyslu) v životě člověka, který opouští profesní dráhu a vytváří si nový životní stereotyp pro důchodovou životní fázi. Představena zde bude teorie aktivního stárnutí, teorie postupného uvolňování, teorie kontinuity a shrnutí v podobě teorie adjustace.

Souhrnnou hypotézou **Teorie aktivního stárnutí** (*Activity theory*), presentované Havighurstem a Albrechtem v 50. letech 20. století, je, že úspěšné a zdravé stárnutí je neodmyslitelně spjato s aktivním životem. Autoři předpokládají, že senioři mají stejné psychosociální potřeby jako lidé ve středním věku, a tedy i míra jejich aktivity k jejich uspokojení musí být stejná. Při přechodu do důchodu musí senior nalézt jinou cestu, jak být aktivní, než po které kráčel doposud. Musí placené zaměstnání nahradit zcela novou aktivitou, tzv. substituce<sup>34</sup>, nebo být více aktivní v těch činnostech, které již dělal souběžně s prací. Množství aktivit dle autorů pozitivně koreluje s mírou životní spokojenosti. (Atchley, 1997; Jonsson, 2000; Kalvach, 2004)

V určitém smyslu snad můžeme za zastánce tohoto pojetí označit i autora následujícího doporučení: „Nejdůležitější činností zdravého šedesátníka má být

---

<sup>33</sup> Úspěšně stárnoucí seniory popisuje Pacovský (1997) jako jedince, kteří se identifikovali s nutností stárí a berou život takový, jaký je, dívají se spokojeně dozadu i dopředu, vstupují do osobních vztahů s ostatními, účinně hodnotí své funkční možnosti a našli a praktikují vhodný a pro ně uspokojivý způsob života.

<sup>34</sup> Kalvach (1997) zmiňuje substituční teorii adaptace, kde mají být zatěžující aktivity nahrazeny vhodnějšími.

práce, při níž uplatní především své znalosti a zkušenosti. Nejde jen o výdělečnou práci, nýbrž o jakoukoli společensky prospěšnou činnost, k níž má šedesátník chuť a energii (Říčan, 2004:345)."

Salkind (2006), uvádějící čtyři empiricky podložené styly adjustace na penzionování, nazývá tuto strategii „novými začátky“ (*new beginnings style*).

Naproti tomu stojí zcela opačný přístup - **Teorie postupného uvolňování se (z aktivit)** (*Disengagement theory*) formulovaná Culmingsem a Henrym v 60. letech 20. století. Stárnutí je zde pojímáno jako přirozený proces vyvazování se - uvolňování se z aktivit a závazků. Takové vyvazování je způsobeno tím, že se stárnoucí člověk přirozeně obrací směrem do sebe. Senior tak odchází ze společnosti, která ho ale také zároveň vyřazuje, odmítá. Penzionování je jen jedním z kroků tohoto procesu, a to pro seniora i společnost. Tato teorie byla revidována a byl identifikován jiný přístup tzv. **Selektivní uvolňování**. Zde se předpokládá, že lidé upouštějí od určitých činností, ale v jiných činnostech své zapojení udržují, nebo výjimečně dokonce zvyšují.<sup>35</sup> Podobný je i **Konsolidační přístup**, který je založen na myšlence, že lidé, kteří mají množství aktivit nepotřebují po upuštění od některých z nich hledat aktivity nové, ale spíše přerozdělí čas, jenž jednotlivým aktivitám věnují. Tuto strategii adaptace na ztrátu určité aktivity (např. placené práce přechodem do důchodu) však nemohou použít lidé, kteří nedisponují dostatečnou „zásobou“ jiných činností, nebo pro ně další činnosti nejsou natolik důležité, aby rozložení času mezi ně bylo uspokojující. (Atchley, 1997; Jonsson, 2000)

Podle Salkinda (2006) jde o „směřování k životnímu stylu stáří“ (*transition to old age style*).

---

<sup>35</sup> Hovoří se o vyvazování se z aktivit ve prospěch rodiny.

Jiným pojetím je **Teorie kontinuity** (*Continuity theory*), která byla formulována Atchleyem v polovině 70. let 20. století jako teorie penzionování, později byla autorem přeformulována jako teorie stárnutí a vývoje osobnosti v dospělém věku. Tato teorie předpokládá, že člověk vyhledává kontinuitu jako prostředek adaptace na neustále se měnící situaci (Atchley, 1989,1997).

Kontinuita je tedy adaptační strategií. Kontinuita v tomto pojetí není statická, nýbrž dynamická veličina. Nemíní se jí tedy neměnnost stavu. Hledí se na ní spíše jako základní strukturu, která přetrvává v čase, a která právě umožňuje různé adaptační změny objevující se v životním kontextu. Atchley (1989) v podstatě říká, že lidé, kteří se snaží adaptovat se na změnu situace, využívají přednostně své vnitřní a vnější zdroje. Existují tedy dvě dimenze kontinuity. Vnitřní kontinuitou míní mj. temperament, prožívání, zkušenosti, preference, schopnosti a dovednosti. Vnější kontinuitu lze definovat jako uvědomovanou podobu fyzického a sociálního prostředí, vztahů, rolí a aktivit. S vnější kontinuitou se dostáváme do kontaktu „bytím“, „děláním“ a „interakcí“. Vnější kontinuita nastupuje tehdy, když fyzické a duševní stárnutí naruší kontinuitu vnitřní.

V souvislosti s penzionováním to znamená, že úspěšná adjustace na přechod do důchodu proběhla tehdy, pokud senior vykonává přibližně stejný typ aktivit a ve stejné míře, jako před tímto přechodem. (Atchley, 1989,1997)

Salkind (2006) definuje strategii jako: „nic nového“ (*continuation style*).

Velmi zjednodušeně a snad i trochu provokativně bychom mohli říci, že v důchodové životní fázi je správné: podle teorie aktivity více aktivit, podle teorie postupného

uvolňování méně aktivit a podle teorie kontinuity stejně podobných aktivit jako dříve.

O syntézu přístupů se pokusil Atchley (1976) ve své **Teorii adjustace** (*Adjustment theory*). Atchley (In Jonsson, 2000) uvádí, že neexistuje jedna obecně platná strategie adaptace na přechod do důchodu, nýbrž, že každý použije strategii nejlépe vyhovující jeho cílům a možnostem.

### 3 Druhý životní program

#### 3.1 Význam aktivity v životě člověka

Lidé jsou od podstaty konající bytosti. Smysl ve svém životě odvozují právě z vlastního konání<sup>36</sup>. I identita člověka se tvoří prostřednictvím činností<sup>37</sup> a „dělání“ patří mezi ústřední charakteristiky lidství (Christiansen, Townsend, 2004).

Konání jako fenomén sestává podle Nelsona (In Jonsson, 2000) ze dvou hlavních částí, které jsou spolu v interakci: vzorec (forma) činnosti a osoba člověka, který činnost vykonává. Výsledkem interakce je konkrétní výkon činnosti, který se vždy odehrává v určitém prostředí.

Jinými slovy, výkon činnosti je výsledkem dynamického vztahu mezi jedincem, prostředím a samotnou činností. Závisí přitom na fyzických, mentálních, sociálních a spirituálních schopnostech jedince (Hagedorn, 1997).

Konání, obecně aktivita, má pro člověka nesmírný význam. Aktivitu považují někteří autoři za základní lidskou potřebu. Na počátku 20.let minulého století přirovnával Dunton (In Townsend a kol., 1997) nezbytnost aktivity pro život člověka k potřebě jídla a pití. „Život bez aktivit je nepředstavitelný (Pacovský, 1997:30).“

---

<sup>36</sup> V češtině také není pro anglický výraz „Occupation“ jasný ekvivalent, obvykle se překládá jako zaměstnání (tento překlad však není šťastný, neboť evokuje pouze placenou práci). Já jej překládám jako konání. Pojímám konání jako: soubor aktivit a činností každodenního života, kterým jedinec připsuje hodnotu a význam (Townsend a kol., 1997). Konání je vše, co lidé konají, čím se lidé zaměstnávají, čím se zabývají. Jsou to obyčejné a všední věci, které lidé dělají (Jonsson, 2000). Obvykle se konání týká jedné ze tří základních oblastí: péče o sebe (ADL=activities of daily living), volný čas - zájmy (leisure) a produktivita. Konání se vyvíjí a mění během života. Je ovlivňováno prostředím a zároveň prostředí samo ovlivňuje.

<sup>37</sup> Ideu „Stáváme se tím, čím jsme, skrze to, co děláme.“ popisuje a rozebírá např. Christiansen (1999).

Jen a pouze skrze aktivitu jsme ve spojení se vším, co je kolem nás. „Máme svět, totiž lidský svět, jen pokud ho aktivně dobýváme a utváříme (Coreth, 1996:50).“ Citovaný autor uvádí, že ačkoli svět na nás působí pasivně, již poznávání, osvojování, tedy zisk zkušenosti, je procesem aktivním, vyžadujícím aktivitu - činnost. Učinění zkušenosti a porozumění světu tak předpokládá aktivitu.

Díky aktivitě je člověk zakotven i v interakcích s ostatními. Bez ní by byl jen pouhým objektem, nikoli subjektem vztahů.

Rovněž vývoj jedince je možný pouze na základě aktivity, resp. jejím prostřednictvím.

„Lenivět znamená rezivět (Gregor In Pacovský, 1997:30).“ Aktivita je tedy determinantou zdraví. Zdraví člověka je přitom odvislé od rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem.

Aktivita je také dle Townsend a kol. (1997) prostředkem příjmu a tedy finančního zajištění, prostředkem pro organizaci času, zdrojem smyslu a významu v životě člověka, prostředkem seberealizace, neboť umožňuje vyjádření vlastní volby a zdrojem životní rovnováhy, spokojenosti<sup>38</sup> a kvality života.

### **3.2 Souvislost mezi aktivitou a kvalitou života seniorů**

Jednou z charakteristik aktivity, která byla nastíněna v minulé kapitole, byla spojitost mezi aktivitou a kvalitou života, životní spokojeností. V této kapitole se budu této souvislosti věnovat podrobněji.

---

<sup>38</sup> Aby však byla činnost uspokojující, musí být cílená a smysluplná, míněno tak, že musí dávat smysl tomu, kdo ji vykonává.



Pojem kvalita života je úzce spojen s pojmem wellbeing, který značí životní pohodu, životní spokojenost, blahobyt atd.<sup>39</sup>

Janečková (2004) uvažuje o kvalitě života jako o dynamickém směřování k naplnění smyslu života. Tato subjektivně vnímaná veličina, jež je multidimenzionální-týká se mnohých oblastí života, je dávana do souvislosti s uskutečňováním životních cílů, rozporem mezi očekáváním a skutečností, vnímanou smysluplností žité reality a uspokojováním základních životních potřeb. Kvalita života je relativní, je výsledkem srovnávání lidí mezi sebou a je konceptem, jak zmíněno, subjektivním a individuálním.

Podle Kuchařové (2002) není životní etapa stáří obecně vnímána samotnými seniory jako období obtížně zvladatelných životních podmínek či komplikací. Autorka sice připouští, že stáří bývá hodnoceno v porovnání s ostatními etapami života nejméně pozitivně, ale rozdíly jsou jen malé. Asi pro desetinu seniorů je důchodová životní fáze dokonce nejlepším obdobím života.

Vliv penzionování na prožívání kvality života je opět ryze individuální. Po přechodu do důchodu se pocit životní pohody a spokojenosti může měnit různým způsobem. Může se zhoršit, ale i zlepšit, a stejně tak se nemusí měnit vůbec (Vágnerová, 2007).

Iwatsubo, Derriennic, Cassou a Poitrenaud (1996) zkoumali<sup>40</sup> prediktory životní spokojenosti pařížských seniorů - důchodců. Za dva nejvýznamnější označili fyzické zdraví a volnočasové aktivity mimo domov.

---

<sup>39</sup> Materiály, ze kterých jsem čerpala, hovoří jak přímo o kvalitě života, tak o životní spokojenosti (life satisfaction), wellbeing apod., které jsou s konceptem kvality života úzce propojeny nebo jsou zmiňovány jako jeho součást. Pro účel této práce tak používám pojem kvalita života jako pojem nadřazený životní spokojenosti, wellbeing apod.

<sup>40</sup> Výzkum používal standardizovaný dvacetipoložkový nástroj pro měření životní spokojenosti: LSIA (index životní spokojenosti).

Kvalita života v důchodové životní fázi tedy může být pozitivně ovlivněna zapojením seniora v činnostech. „Výsledky empirických studií ukazují, že tam, kde byly diagnostikovány generativní snahy, záměry a cíle, tam bylo možno diagnostikovat i vyšší míru toho, co psychologie označuje termínem well-being, lidem bylo lépe, nežli v případech stagnace osobnosti.“ (Křivohlavý, 2004:21) Generativitou se přitom dle citovaného autora rozumí snaha něco vytvářet, tvořit. K tomu, abychom tvořili, je potřebná právě aktivita.

Aktivity mají pro život staršího člověka velký význam, ať již fyzické, duševní či sociální. „Činorodost je významným geriatrikem (Pacovský, 1997:102).“ Zapojení v aktivitě také bylo již počátkem 50.let 20.století identifikováno jako jeden z prvních korelátů (faktorů ovlivňujících) úspěšného stárnutí (Litwin, Shiovitz-Ezra, 2006).

Jonsson (1993) uvádí množství nejrozličněji zaměřených studií, které potvrzují spojení mezi aktivitou v seniorském věku a životní spokojeností. V českých podmínkách na diskutovanou souvislost upozorňuje např. Kuchařová (2002), která také došla k závěrům, že se svým životem jsou spokojenější ti lidé, kteří jsou celkově aktivnější. Aktivní život a životní postoje se tedy vzájemně podmiňují. Co se týká konkrétních aktivit, jmenuje Kuchařová (2002) kulturní aktivity včetně studia, pěstování hobby a aktivity podporující sociální kontakt jako ty činnosti, které v největší míře pozitivně ovlivňují životní spokojenost. Podle Jonssona (2000) se však závěry, které prokazují vliv určitého typu aktivity na míru spokojenosti v důchodové životní fázi, u různých autorů rozcházejí.

Autoři Litwin a Shiovitz-Ezra (2006) šli ve svém bádání ještě dále, když se snažili zjistit, na čem ve spojení

aktivita a wellbeing skutečně záleží. Došli přitom k závěru, že kvalita sociálních vztahů, která byla ve výzkumech zaměřených na neformální aktivity doposud opomíjena, má velmi významný vliv na vazbu mezi aktivitou a životní spokojeností seniorů. Podle nich je tedy kvalita kontaktů silnějším prediktorem úspěšného stárnutí než samotné zapojení v činnosti. Autoři tedy zjistili, že setkání lidí samo o sobě je to, co přispívá k životní spokojenosti, a činnost se tak stává jen prostředníkem, kterého však nelze v žádném případě opomíjet.

Aktivita sama o sobě, nebo jako prostředník k dosažení jiných hodnot v životě člověka, se ukazuje být významným zdrojem kvality života seniorů.

### **3.3 Pojetí druhého životního programu**

V souvislosti se stářím, potažmo s přechodem do důchodu, který pro mnohé signalizuje počátek stáří, se hovoří o ztrátě programu (Charvát in Haškovcová, 1990; Haškovcová, 2002; Pacovský, 1997, 1990; Kalvach, 1997, 2004). Po té, co člověk opustí profesní kariéru (představující v tomto pojetí první životní program), otevírá se prázdný prostor pro druhý životní program.

Je to velká příležitost, lidé pravděpodobně nikdy neměli tolik času sami na sebe jako v důchodové životní fázi (Mountain, 2004). Vědomí svobody a možnosti rozhodovat o sobě, svých činnostech, tedy o svém novém životním programu, může být přijímáno se značným uspokojením. Na druhou stranu ovšem může náhle nabyté množství nestrukturovaného času vyvolat i krizi, pokud by si starší člověk nedokázal vytvořit pro sebe přijatelnou náplň svých penzijních dní. Atchley (1997) poukazuje na

odpovědnost každého jednotlivce za stanovení svých životních cílů (viz výše).

„Problém pocitu prázdnoty života v důchodu spočívá v tom, že si lidé zvykli být manipulováni, akceptovat nějaký program a řídit se podle něj (Vágnerová, 2007:356).“ Pro důchodovou fázi života společnost žádný závazný program nemá a je na každém si jej vytvořit.

„Druhý životní program souhrnně označuje takové aktivity lidí ve starobním důchodu, které jim přinášejí pocit uspokojení a společenského uznání, které je srovnatelné s tím, když byli zaměstnání (Haškovcová, 2002:20).“

Ptáčková (2002) se ve své práci zabývala druhým životním programem seniorů a za jeho hlavní funkce shledala následující:

- uvědomění si vlastní hodnoty a produktivity
- prostředek aktivní účasti na životě společnosti, komunity
- rozšiřování a posilování sociálních sítí
- strukturace času

Haškovcová (2002) uvádí čtyři základní formy druhého životního programu:

1. Pokračování ve výdělečné činnosti - v pracovním právním vztahu, což skýtá možnost využít na pracovním trhu vlastní (tzv. zbytkový) potenciál. Ať již v původní profesi či v jiném, často méně náročném povolání<sup>41</sup>.
2. Dobrovolnická činnost
3. Rozvoj individuálních zájmů a koníčků (pokud ovšem přinášejí seniorovi dostatečné uspokojení)

---

<sup>41</sup> Zahraniční literatura používá pojmu „bridge employment“ pro taková zaměstnání, která lidé vykonávají v době přechodu do důchodu.

#### 4. Nejrozumnější formy vzdělávání (např. Akademie či Univerzity třetího věku)

Jonsson (2000) přichází s jiným pojetím druhého životního programu, kterým je koncept „engaging occupation“. Tento pojem bychom mohli přeložit jako „angažovaná aktivita“. Autor jím míní soubor činností, které sami (čerstvě penzionovaní) senioři nazývají výrazem „něco takového jako práce“ (*a sort of work*). Nese si některé charakteristiky placené práce a některé charakteristiky zájmových a rekreačních aktivit (nikoli však čistě relaxačních, odpočinkových aktivit). Tento druh aktivity překračuje hranici mezi produktivitou a volnočasovou aktivitou, prolíná do obou oblastí. „Angažovaná aktivita“ byla Jonssonem shledána jako prostředek uspokojení potřeby uplatnění a seberealizace v důchodové životní fázi.

**Druhý životní program** je tedy způsobem využití času v důchodové fázi života (soubor aktivit), který udržuje či zvyšuje kvalitu života a dodává životu smysl. Je prostředkem seberealizace, jež přináší lidem uspokojení.

## **4 Praktická část**

### **4.1 Cíl výzkumu**

Cílem výzkumu bylo zmapovat proces tvorby tzv. druhého životního programu u vybraných čerstvě penzionovaných seniorů a identifikovat faktory hrající v tomto procesu významnou úlohu. Zajímalo mě, jaký vliv měl přechod do důchodu na skladbu a charakter činností v rámci běžné denní rutiny těchto lidí.

Konkrétně jsem se zaměřila na to, jak z hlediska změny životního stylu / denní rutiny sami senioři anticipovali důchodovou fázi života, jak prožívali období bezprostředně po faktickém přechodu do důchodu a jak nyní hodnotí svoji současnou životní náplň.

### **4.2 Použitá metoda**

Vzhledem k tématu a cílům výzkumu jsem zvolila kvalitativní metodologii. „Termín kvalitativní metodologie se vztahuje k výzkumným procedurám, které produkují deskriptivní data: psaná nebo mluvená slova lidí a jejich pozorovatelné chování (Bohdan a Taylor In Disman, 2002:298).“ Dle Corbinové a Strausse (1999) se kvalitativní metody používají tehdy, snažíme-li se odhalit a porozumět podstatě jevů, o nichž toho ještě mnoho nevíme. Kvalitativní výzkum je empirickým výzkumem v určitém reálném kontextu. Zahrnuje popis a interpretaci sociálních či individuálních problémů, tedy, jak uvádí Disman (2002), pomáhá porozumět lidem v sociálních situacích, pochopit sociální realitu. V porovnání s kvantitativním výzkumem, který většinou ověřuje již předem stanovené hypotézy, má kvalitativní výzkum sice

nízkou reliabilitu, zato však vysokou validitu. Zkoumaný vzorek bývá mnohem menší, získané informace ale obširnější a podrobnější. Problematická, a někdy jako nemožná, se ovšem může jevit jejich následná generalizace. Přesto je kvalitativní metodologie nepostradatelným nástrojem výzkumníka, komplementárním k metodologii kvantitativní.

První technikou sběru dat, kterou jsem použila, byly nestandardizované hloubkové rozhovory. „Hloubkové rozhovory jsou nejběžnější používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Rozhovory se používají především ke zjištění názorů, hledisek a mínění respondentů nebo při snaze o pochopení příběhu, životní události nebo zkušenosti respondenta (Willmore In Chlumecká, 2004:33).“ Informace jsou získávány v přímé interakci s respondentem (Disman, 2002), což umožňuje zprostředkované zachycení jevu, který nelze pozorovat přímo. Rozhovor může také nabídnout retrospektivní pohled i anticipaci budoucnosti. Pro nestandardizovaný rozhovor je typické, že nemá předem striktně stanovenou strukturu nebo přesný plán, výčet přesných otázek či jejich pořadí. Předností je, že v průběhu šetření je možno přidávat témata, která se postupně vyjevují jako důležitá. Jako pomůcku je možné a vhodné si vytvořit průvodce rozhovorem, který obsahuje témata, kterých se chce tazatel v rozhovoru dotknout a příklady možných otázek. Takový scénář ovšem zároveň dovoluje na sdělované informace pružně reagovat.

V rámci výzkumného šetření byl takový průvodce rozhovorem využit. Zvolila jsem tři kratší životní úseky: období cca 1 roku před plánovaným faktickým přechodem do důchodu<sup>42</sup> (většinou dosažením důchodového věku), období prvních dnů

---

<sup>42</sup> **Faktický přechod do důchodu** označuje okamžik ukončení profesní dráhy či signifikantní snížení pracovního úvazku a současně počátek pobírání starobního důchodu. **Přechod do důchodu** naproti tomu označuje delší časové období (přípravu na ukončení profesní dráhy, okamžik faktického přechodu a období adjustace).

a týdnů (max. ½ roku) bezprostředně následujících po faktickém přechodu do důchodu, současnost (0,5 - 4 roky po faktickém přechodu do důchodu). V kontextu zmíněných životních etap pak byly zkoumány postoje (představy, plány, pocity) a realizované aktivity respondentů.

Rozhovory probíhaly v domácnostech respondentů v první polovině listopadu 2007. Doba jednoho rozhovoru variovala od 35 do 90 minut. Respondentům jsem se nejprve představila a stručně je seznámila s cíli výzkumné sondy, plánovaným průběhem rozhovoru a jeho předpokládanou délkou 60 minut. Respondenti byli též informováni o možnosti nezodpovědět otázky či ukončit kdykoli rozhovor. Po domluvě týkající se zachování anonymity, použití záznamů jen pro účely výzkumné sondy a zničení nahrávek po jejich přepisu a zakódování, jsem požádala o svolení s nahráním rozhovoru na MP3 přehrávač. Souhlasilo 19 respondentů, jeden rozhovor jsem na žádost respondenta zaznamenala písemně. Všichni respondenti rovněž souhlasili s publikací svých sdělení, při současném zachování anonymity. Získané nahrávky jsem přepisovala částečně doslovně, částečně jsem shrnovala sdělený význam vlastními slovy do kratších poznámek. Takto získané materiály jsem následně analyzovala pomocí obsahové analýzy. K pořízeným nahrávkám neměl nikdo kromě mě přístup a po jejich zakódovaném přepisu byly znehodnoceny.

Za druhou techniku sběru dat jsem zvolila analýzu dokumentu, který byl na moji žádost respondenty vyhotoven. Jednalo se o tzv. „Koláč času“<sup>43</sup>. Jednotliví respondenti obdrželi po ukončení rozhovoru 3 stejné

---

<sup>43</sup> Použití upraveno podle slovního sdělení Mgr. Lucie Čelikovské, která tuto techniku poprvé použila při práci s nezaměstnanými. Dle vlastních slov, adaptovala pro potřeby své práce jinou, již popsanou techniku, týkající se prožívání radosti. Viz. Příloha č. 2



formuláře (papír A4 s vyznačeným kruhem o průměru cca 20 cm) a byli slovně instruováni, aby do kruhu zaznamenali rozložení prováděných činností během typického všedního dne (24 hodin), a to ve třech obdobích, shodujících se s již naznačenými kategoriemi – viz výše. Pro snadnější pochopení úkolu měli respondenti možnost krátce nahlédnout do připraveného příkladu, jenž naznačoval rozdělení kruhu na různě veliké výseče. Úkolem respondentů tedy bylo rozdělit kruhy na výseče dle odhadovaných dob trávených jednotlivými činnostmi během dne a popsat vyznačené výseče. Vzhledem k časové náročnosti vyhotovovali respondenti tento dokument samostatně a byl od nich po individuální domluvě vybrán v rozmezí 2 – 9 dnů od zadání. O vypracování „Koláče času“ bylo požádáno celkem 19 respondentů, přičemž dokument byl získán od 17 z nich. Jeden respondent hned odmítl dokument vypracovat a od jednoho jej nebylo možno získat zpět.

Od této techniky jsem si slibovala získání informací o činnostech, které sami senioři považují za podstatné, tedy hodné záznamu, ale i informací o rozsahu těchto činností.<sup>44</sup>

#### **4.3 Volba a charakteristika zkoumaného vzorku**

Pro vytvoření vzorku jsem použila tzv. účelový výběr, v literatuře někdy nazývaný i záměrným výběrem. Podle Dismana (2002) je založen na úsudku výzkumníka o tom, co by mělo být pozorováno a co je možné pozorovat. Pro potřeby této výzkumné sondy jsem za postačující vzorek považovala počet 20 respondentů. Pro výběr respondentů jsem použila následující kritéria:

---

<sup>44</sup> Informace o rozsahu je pochopitelně přibližná.

- Prvním kritériem výběru respondentů bylo penzionování, tedy pobírání dávek důchodového pojištění, konkrétně starobního důchodu, a zároveň výdělečná aktivita respondenta v rozsahu menším než pracovní úvazek 0,5. Snahou bylo získat respondenty, kteří nejsou účastni v pracovně právních vztazích.
- Druhým kritériem byla délka důchodové fáze života, tedy doba po faktickém přechodu do důchodu. Mým záměrem bylo mapovat období přechodu do důchodu a tvorbu druhého životního programu, tedy předpokládanou změnu náplně života / životního stereotypu odehrávající se v souvislosti s faktickým ukončením profesní dráhy. V literatuře můžeme najít zmínky o různě dlouhých časových úsecích, ve kterých dochází ke stabilizaci nového životního stereotypu, nejčastěji je však zmiňován jeden rok (Atchley, 1997; Wagnerová, 2007). Ideální doba by tedy činila 1 rok po faktickém přechodu do důchodu. Očekávala jsem však omezené možnosti zisku vhodných respondentů, proto jsem volila dobu v rozmezí 1 - 4 let po odchodu do důchodu, kde jsem předpokládala, že ke zmiňované stabilizaci již pravděpodobně došlo a zároveň si respondent může toto období přechodu ještě relativně dobře vybavovat.
- Třetím kritériem byl život ve vlastní domácnosti.<sup>45</sup>
- Čtvrté kritérium se týkalo struktury vzorku z hlediska pohlaví, vzdělání a typu obydlí<sup>46</sup>. Jednalo se o kontextové charakteristiky, využitelné v rámci analýzy a diskuse.

Vzhledem k nastavení předložených kritérií pro mě bylo obtížné vyhledat dané respondenty samostatně. Obrátila

<sup>45</sup> Přijatelné bylo soužití s příbuznými např. ve více generačním domě, jednalo-li se však o oddělené domácnosti. Vyloučen byl život v jakékoli instituci.

<sup>46</sup> Např. vila, řadový domek, byt apod.

jsem se proto s žádostí o pomoc při vytypování vhodných respondentů na nejmenovaného praktického lékaře v Letohradě, se kterým se osobně znám, a který byl ochoten se mnou spolupracovat při výběru výzkumného vzorku.<sup>47</sup> Potenciálních respondentů, kteří splňovali první tři kritéria, bylo lékařem identifikováno přibližně 60. Z tohoto seznamu byli částečně dle uvážení (pohlaví, vzdělání, bydliště) a částečně náhodně lékařem vybírání a postupně oslovováni potenciální respondenti. Oslovování probíhalo telefonicky či osobně (v ordinaci lékaře či v domácnosti respondenta). Každý respondent byl stručně seznámen se záměrem výzkumné sondy a zátěží, jež účast obnáší, dále byla zkontrolována platnost prvních třech kritérií, pokud respondent požadavkům vyhovoval, byl požádán o spolupráci a souhlasil-li, byla jsem mu, coby tazatel, následně osobně představena. Po té byl s respondentem domluven konkrétní termín rozhovoru.

Pro požadovaný počet 20 respondentů bylo nutno postupně oslovit 28 seniorů. Žádný oslovený senior neodmítl podílet se na výzkumné sondě, nicméně 8 z nich nesplňovalo první či druhé kritérium.

V průběhu výzkumu se rovněž ukázalo, že 2 z 20 interviewovaných respondentů vzhledem k odchodu do předčasného důchodu také přesáhli požadovanou dobu důchodové životní fáze, o čemž se při dojednávání nezminili. Vzhledem k nevelkému odchýlení od stanoveného kritéria a zjištění, že jejich výpovědi se v zásadě nijak neliší od výpovědí jiných respondentů, nebyli ze souboru vyňati.

---

<sup>47</sup> Praktický lékař obvykle své pacienty osobně zná a oni znají jeho, zvláště jedná-li se o osoby vyššího středního věku a starší, neboť ti jeho péči vyhledávají v průměru častěji než pacienti mladší.

## Charakteristika výzkumného vzorku<sup>48</sup>:

**Počet respondentů:** 20

**Trvalé bydliště - obec:** Letohrad (Pardubický kraj, bývalý okres Ústí nad Orlicí)

**Pohlaví:** ženy 10, muži 10

**Věk:** rozmezí: 58-64 let; průměrný věk: 61,3; modus: 63 let

**Rodinný stav:** 10 vdaných<sup>49</sup>; 9 ženatých; 1 odloučený

**Typ obydli:** 15 rodinný domek; 3 družstevní byt; 2 byt ve vlastním domě

**Vzdělání:** VŠ - 3; SŠ - 7; vyučení - 10

**Délka důchodové fáze života<sup>50</sup>:** rozmezí: 1-5 let; průměr: cca 2  $\frac{3}{4}$  roku; modus: 3

**Okolnosti přechodu do důchodu:**

Předčasný: 6 (důvody: 1 zdravotní, 1 péče o rod.příslušníka, 3 ztráta zaměstnání, 1 vlastní volba)

Standardní (v době vzniku nároku): 13

Pozdější: 1

---

<sup>48</sup> Podrobně viz. Příloha č. 1

<sup>49</sup> Jedna respondentka vdaná podruhé

<sup>50</sup> Vzhledem k nepřesným údajům získaných od respondentů, byla doba v důchodové životní fázi podle výpovědi respondenta zaokrouhlena na čtvrti roku (dle ročního období)

## **4.4 Výsledky výzkumu**

Jsem si vědoma skutečnosti, že proces tvorby druhého životního programu je, stejně tak jako samotný přechod do důchodu, velmi individuální. V zájmu uspořádání a shrnutí poznatků bylo nutno výsledky generalizovat, ovšem tak, aby nedošlo k nepatřičnému zjednodušení.

Výsledky výzkumu prezentuji v podkapitolách dle stanovených výzkumných témat (životních etap). Procházím tedy postupně tři období přechodu do důchodu a mapuji v nich proces hledání náplně penzijního času, tzn. vytváření druhého životního programu. Shrnuji změny životního stereotypu respondentů zapříčiněné přechodem do důchodu a dále představuji faktory, které se ukázaly významnými při tvorbě druhého životního programu.

Jednotlivé kapitoly jsou dále členěny podle témat, jež se ukázala jako významná pro jednotlivá období. Každá kapitola je za účelem přehlednění textu doplněna stručným shrnutím.

Součástí textu tvoří také některá autentická sdělení respondentů. Pro zachování anonymity používám pro jednotlivé respondenty označení A - T a jejich výpovědi jsou graficky odlišeny menší velikostí písma a použitím kurzívy.

### **4.4.1 Období před faktickým přechodem do důchodu (cca 1 rok)**

V této kapitole jsem se zaměřila na postoj, který zaujímal senioři k penzionování v období ještě před faktickým přechodem do důchodu, tedy ještě v době plné ekonomické aktivity. Rovněž zde prezentuji zjištění

týkající se představ o náplni penzijního času a konkrétních plánů činností pro důchodovou fázi života.

### **Postoje k penzionování**

Všichni respondenti si vzpomněli na dobu před ukončením profesní dráhy a byli ochotni referovat o svých „vzpomínaných“<sup>51</sup> postojích, týkajících se přechodu do důchodu.

Na základě výpovědí lze říci, že postoje respondentů souvisely s jejich tehdejší fyzickým stavem, psychickou pohodou, projevy únavy a vyčerpání, ale i s tehdejšími pracovními podmínkami, mimopracovními aktivitami a rodinnými závazky. Ukázalo se, že čím menší osobní spokojenost v oblasti zaměstnání a vlastního zdraví, a čím více aktivit a závazků mimo zaměstnání, tím pozitivněji se respondenti stavěli k přechodu do důchodu. Téměř u všech respondentů se však v nějaké míře objevila rozporuplnost postoje k očekávanému ukončení profesní dráhy, tedy k faktickému přechodu do důchodu. „...a jak se to blížilo, chtěl jsem i do penze, i se mi chtělo zůstat, bylo to takový obojetný...“ (S) „Ani tak, ani tak. Brala jsem to tak, že to přijde, a že už teda nebudu muset.“ (F)

Zajímavým, pro některé respondenty překvapujícím, se ukázalo být uvědomování si rubu a líce přicházejícího přechodu z jedné životní etapy do druhé. Opouštění produktivního úseku života bylo i přes známky nostalgie „Už se to nikdy nevrátí, už je to docela pryč...“ (D) apod. pojímáno veskrze jako příznivé, zatímco očekávaný a často vytoužený vstup do tzv. třetího věku byl poznamenán vědomím, že se jedná o vstup do posledního období v životě člověka. Definitivnost tohoto přechodu se pro některé respondenty jevila jako ohrožující „...no a teď už to

---

<sup>51</sup> Vzhledem k časovému odstupu nelze vyloučit jistou míru racionalizace či konfabulace těchto postojů.

*tak nějak půjde jenom z kopce, asi, no..." (T); Těšila jsem se, ale pak jsem si říkala, že už se teda zase posunu blíž tomu konci. Tak to mě to těšení kazilo." (Q).*

Na základě obsahové analýzy výpovědí respondentů jsem vytvořila kategorie představující to, **co si respondenti od vstupu do důchodové fáze života slibovali**, na co se těšili:

- Úleva plynoucí z vyvázání z každodenních povinností *„Těšil jsem se že už nebudu muset. Že nebudu muset ráno vstávat, na kolo za každého počasí, no že to bude Havaj!" (N).*
- Pokles odpovědnosti *„už to nebude na mně" (C); „At' se zase snaží mladej! Říkal jsem si, já to budu jen z povzdálí sledovat, aby to všechno klapalo..." (J)*
- Snížení fyzické i psychické zátěže
- Klid a možnost odpočinku
- Množství volného času, umožňující *„dělat si co a kdy chci"*, tedy být pánem svého času a aktivit resp. inaktivity *„všechno bude probíhat v pohodě a podle toho, jak já budu chtít." (G)*
- Realizace vlastních plánů (viz.dále)
- Jistota příjmu (byť malého)

Respondenti se v podstatě těšili na (znovu)nabytí osobní svobody, která jim umožní být svým pánem ve smyslu určování míry aktivity, odpovědnosti i odpočinku.

Ať již jakkoli, vstup do důchodové životní fáze byl respondenty vnímán jako krok do neznáma a v jejich postojích se objevovaly i obavy. Na základě výpovědí respondentů se ukázalo, že **obavy z přechodu do důchodu souvisely s následujícími kategoriemi**:

- Finance

Respondenti si uvědomovali omezení příjmů. „Na jednu stranu jsem se těšil, ale pak když to přicházelo, tak jsem si říkal: ještě půl roku, pět měsíců... pět, šest vejplat a tím už skončím...”(S)

Jejich obavy se přitom netýkaly jejich běžného základního zabezpečení, ale spíše poklesu životní úrovně, neschopnosti vyrovnat se s následky případné živelné katastrofy (povodeň, požár apod.), omezení možností realizace finančně náročnějších plánů vzhledem k nedostupnosti půjček a nutnosti omezení nákladů na finanční výpomoc mladším generacím.

- Vyplnění času a změna denního režimu.

„Docela jsem se toho bál, když člověk takhle zůstane doma. Já jsem byl totiž zvyklý dennodenně žádný velký ty..., dělal jsem na směny, ale byl jsem závislý na té práci, ani jsem před tím nikdy nebyl nemocný... člověk je takhle donucený do té práce jít, kdežto když je člověk doma tak už ho jako nic, no ten režim pak...” (P)

„Já jsem z toho měl takový nějaký divný pocity, jako obavy, no ke konci když jsem ještě dělal... co s tolika časem, nejsem zvyklej, abych furt někde seděl nebo se válel, já jsem byl furt zvyklej nějakou činností dělat. Pro ženskou je to snazší, ta si nějakou činnost vždycky najde...” (S)

- Ztráta sociálních kontaktů „člověk pokud do té práce chodí, jste mezi lidma a cejtíte se líp...bála jsem se, že mi to jako bude chybět...” (M)

- Změna podoby soužití s partnerem „Říkali jsme si s babičkou, že se tady asi zabijeme...ona už měla takovou svojí zajetou rutinu, tím že byla doma dřív a do toho najednou já...”(O)

Respondenti se obávali převážně ztráty (financí, kontaktů) a změny (denní rutiny, soužití), které jsou obecně považovány za možné spouštěče krize. Mezi respondenty nebyly shledány žádné rozdíly s ohledem na vzdělání. Ohledně rozdílů co do pohlaví lze říci, že muži se obávali více změny životního stereotypu a náplně času, zatímco ženy ztráty sociálních kontaktů.



Postoje k penzionování nebyly stálé, v průběhu času se měnily.<sup>52</sup> Přes rozporuplnost postojů převážil pro valnou většinu respondentů postupem času jednoznačně kladný postoj k vlastnímu penzionování a „na důchod“ se v období posledního roku před faktickým penzionováním těšili.

### **Náplň penzijního času: Představy a plány**

Výzkum ukázal, že všichni respondenti měli nějaké obecné představy o tom, jak bude vypadat jejich život v důchodu. Většina představ měla pozitivní ladění. „Důchod, to budou takové trvalé prázdniny.“ (F) „to jsem si říkala, když byly poslední prázdniny a bylo to takové uvolněné, tak takhle to teď bude pořád.. Bude to jako prázdniny, ne že bych nic nedělala, válela se, ne to ne. Ale že budu dělat prostě to, co zrovna budu vidět, že je potřeba dělat...“ (G) Objevily se zde však i negativní představy, se znaky odkazujícími k stereotypům vážícím se ke stáří, zejména stereotypu neužitečného času (Haškovcová, 1990) nebo zbytečnosti (Tošnerová, 2002): „Měla jsem představu, že to bude blbý, že to nebude ono, že stáří je šedé, že po šedesátce už budu k ničemu...“ (I)

Významnou úlohu při zisku obecné představy náplně důchodové životní fáze sehrály pro respondenty vzory z jejich okolí. „Sledoval jsem u svých známých, u svých rodičů, když odcházeli, takže jsem věděl, co je samozřejmě nutný... třeba že člověk nemůže zůstat sedět na gauči doma, jo, to jako nejde...“ (B) Za vzory zde míním seniory, se kterými se respondenti v průběhu života hlouběji poznali a jejichž penzijní životní stereotyp mohli nahlédnout. Byli jimi převážně jejich vlastní rodiče, ale i další příbuzní, známí,

<sup>52</sup> Někteří respondenti zaznamenali zásadní proměnu postoje k vlastnímu penzionování, a to od záporného ke kladnému postoji. (Opačný vývoj nebyl mezi respondenty zaznamenán.) Zatímco nejprve pro ně byl život v penzi nepředstavitelný, postupně se začínali těšit. Čím více se odchod ze zaměstnání a vstup do důchodu blížil, tím více se respondenti těšili. „Do dvou let před důchodem jsem si zakazoval se těšit...těšit se na důchod, to je morbidní...to není normální, ale pořád to někde vykukovalo, těšil jsem se čím dál víc...“ (B) Období výrazné proměny postoje variovalo přibližně od 5 let až do doby dovršení důchodového věku a největší roli v změně názoru hrály dle respondentů: vnímaná změna jejich osobních preferencí, pozitivní vzory „důchodců“ a plány, které si začínali na důchodovou životní fázi tvořit.

kolegové, sousedé. Vzory přitom mohou být v zásadě dvojí: pozitivní (chci být jako on, to a to chci dělat jako ona) nebo naopak negativní (nechci být jako on, to a to nechci dělat jako ona). Respondenti zmiňovali zejména vzory pozitivní, ze kterých si brali a berou příklad.

Naproti tomu konkrétní představy jak využívat volný čas v nové životní etapě měli jen ti, kteří plánovali přechod do důchodu v určitou jasně stanovenou dobu (kterou je např. doba vzniku nároku na starobní důchod, konec určité pracovní etapy apod.), což se týkalo respondentů, kteří do důchodu přecházeli zcela nebo převážně z vlastního svobodného rozhodnutí. Na druhou stranu respondenti, kteří byli donuceni okolnostmi (např. ztráta zaměstnání, zhoršení zdravotního stavu, nutnost péče o blízkou osobu apod.) většinou neměli konkrétní aktivity naplánované před faktickým přechodem do důchodu.

Ukázala se existence určité spojitosti mezi pozitivním postojem k penzionování „těšením se do důchodu“ a přítomností plánovaných aktivit na dobu v důchodu. Na základě poznatků výzkumu nelze říci, který kauzální vztah platí. Je ale možné, hovořit o dvou následujících variantách:

1. Mám plány, nestíhám je při práci realizovat, proto se těším do důchodu.
2. Práce mi z nějakého důvodu nevyhovuje, a tak se těším do důchodu. Proto si dělám plány.

Plány konkrétních aktivit, které respondenti sdělovali, byly vysoce individuální a nemělo by smysl je zde všechny podrobně presentovat. Můžeme je ale roztřídit podle několika hledisek.

Prvním hlediskem byla skutečnost, zda se jednalo 1. o aktivitu pro respondenta zcela novou, 2. aktivitu, ke

které se chtěl vrátit po delší době nebo 3. o aktivitu, kterou již v této „předdůchodové“ době vykonával a chtěl ji s přechodem do důchodu zachovat nebo dokonce rozšířit. Z tohoto pohledu si respondenti plánovali zachování a rozšíření stávajících aktivit, ve velmi malé míře návrat k aktivitám provozovaným v mládí. Zcela novou aktivitu plánoval před faktickým přechodem do důchodu pouze jeden respondent!<sup>53</sup>

Druhým hlediskem byl charakter činnosti. První, pravděpodobně nejčastěji zastoupenou, byla skupina činností souvisejících se správou vlastního majetku a s cílem „dát věci do pořádku“, získat kontrolu, splnit resty.<sup>54</sup> Zde se do určité míry projevil genderové rozdíly. Zatímco muži častěji hovořili o opravách, renovacích, přestavbách apod., ženy se zaměřovaly na úklid, zvelebení, vyspravení, přeorganizování apod. Druhá skupina činností se rovněž vázala ke správě vlastního majetku, ale šla dál. Jednalo se o „expanzivní snahy“ např. v podobě rozšíření druhů i množství pěstovaných plodin, chovaného zvířectva, založení sadu atd. Třetí skupinu bychom mohli označit jako sportovní či rekreační aktivity<sup>55</sup>. Respondenti nejčastěji mezi plánovanými aktivitami zmiňovali cyklistiku, běžecké lyžování, pěší turistiku i autoturistiku, houbaření. Většina plánů nebyla časově omezena, výjimku tvořila např. dovolená. Čtvrtou skupinu tvořily aktivity „odpočinkové“, relaxační a zájmové kreativní např. navštěvování knihovny, čtení knih, novin, časopisů, luštění křížovek, koupání,

<sup>53</sup> Inovace se však objevují v rámci již známých činností – např. činnost pěstování zeleniny, inovace v podobě nového druhu zeleniny. K inovacím se váží další aktivity jako je „studium“ z knih, internetu či jiných médií, nákup, vyhledání sousedské výpomoci či poradenství atd.

<sup>54</sup> Je nutno poukázat na nepřehlédnutelný fakt, totiž že většina (15) respondentů žije v rodinných domech a všichni respondenti, tedy i ti žijící v bytech, mají pozemky, které spravují, počínaje malou zahrádkou po hospodářství o rozloze několika hektarů.

<sup>55</sup> Pro některé respondenty měl větší význam sport samotný, pro jiné spíše poznávací a sociální prvek těchto aktivit.

vysedávání na terase, relaxace - „nicnedělání“, ruční práce atd.

Respondenti mezi svými plány nezmiňovali, že by se chystali např. rozšířit sledování TV, pokračovat v omezené míře ve vlastní profesi, rozšířit a zvýšit intenzitu sociálních kontaktů v rámci nejbližší rodiny (vnoučata apod.).

V počtu i charakteru plánovaných aktivit se jednotliví respondenti lišili, ale vzhledem k faktu, že se většinou chystali pokračovat v činnostech realizovaných „vedle zaměstnání“, lze říci, že čím více různých činností mimo zaměstnání vykonávali před přechodem do důchodu, tím více činností si plánovali i po přechodu do důchodu.

Za zmínku stojí druh plánů, jež bychom mohli nazvat „plány předělové“ či „plány předělových aktivit“, a to zvláště pro jejich velmi kladné zpětné hodnocení samotnými respondenty, kteří takové plány realizovali. Jeden respondent například uvedl:

*„...uvědomoval jsem si, že vystoupit z té profese nebude vůbec jednoduchý, to jsem si uvědomoval tak rok před tím, to už se člověk na to trochu připravuje, a tak jsem si říkal co bych jako měl udělat... no a my jezdiváme se ženou na takový manželský duchovní cvičení... tak já schválně tak hledal v katalogách a na internetu, jestli by náhodou v tu dobu něco takového někde nebylo. A našel jsem... týden jsem tam byl a bylo to úžasný.“(B)*

Někteří respondenti tedy očekávali, že byť se na důchodovou životní fázi velmi těšili, faktický přechod, neboli odchod ze zaměstnání a s ním spojená změna životního stereotypu, nebudou jednoduché. Snažili se proto nalézt něco, co by jim situaci usnadnilo. Vyhledávali takovou formu trávení času, se kterou měli již dříve, třebaže v jiné podobě, dobrou zkušenost.

Jednou z možností se ukázala změna prostředí, například citované duchovní cvičení, nebo sezónní přestěhování na chalupu či předem připravený a naplánovaný zájezd.

Výzkum také poukázal na to, že měli-li respondenti konkrétní plány činností na penzijní čas, již v době před faktickým přechodem do důchodu činili opatření nejrůznějšího druhu k pozdější realizaci svých plánů. Jednoduše řečeno, na uskutečnění plánů se často začali připravovat dříve než ukončili svojí profesní dráhu a do důchodu vstoupili. Přípravná opatření spočívala ve finančním spoření, nákupu či obnově vybavení<sup>56</sup>, iniciaci vzniku nových či podpoření starších sociálních vazeb nebo v konkrétní cílené činnosti samotného respondenta<sup>57</sup>.

#### Shrnutí:

*Postoj k penzionování byl u lidí blížících se hranici důchodového věku ovlivňován vnějšími i vnitřními faktory. V postoji k penzionování se mísily protichůdné aspekty a postoj měnil se v průběhu času. Otázka vyplnění času v důchodové fázi života přitom přispívala jak ke kladnému, tak k zápornému postoji k přechodu do důchodu. Lze však říci, že valná většina oslovených respondentů se na důchodovou životní fázi těšila.*

*Respondenti měli obecnou představu o životě v důchodu, ovlivněnou do značné míry vzory ze svého okolí. Konkrétní aktivity plánovali spíše až v době, kdy se konkrétní, jim známý nebo jimi předpokládaný, termín faktického přechodu do důchodu blížil. Pokud se jednalo o ukončení profesní*

---

<sup>56</sup> Více než 1/3 respondentů například referovala o celkové obnově sportovního vybavení, zejména nákupu kol, lyží a lyžařských doplňků, která proběhla maximálně 2 roky před plánovaným přechodem do důchodu. Jiní respondenti nakoupili zemědělské stroje, jeden respondent si na důchod koupil vlastního koně.

<sup>57</sup> Jeden respondent například zasadil v předstihu několika let vrby, neboť se chtěl později naučit plést koše a této činnosti se příležitostně (pro svoji potřebu – nevýdělečně) věnovat.

*dráhy z vlastního rozhodnutí, pak nezáleželo na tom, šlo-li o přechod předčasný, standardní či pozdější.*

*Respondenti v době před faktickým přechodem do důchodu nehledali pro svůj druhý životní program nové činnosti, ale chystali se ve velké míře zachovat a rozvíjet mimoprofesní činnosti stávající. Mezi nejčastější konkrétní plány patřily činnosti související s „údržbou“ spravovaného vlastního majetku nejrůznějšího druhu. Pro realizaci svých záměrů činili respondenti již v době před plánovaným ukončením profesní dráhy konkrétní opatření.*

#### **4.4.2 Období bezprostředně po faktickém přechodu do důchodu**

Tato kapitola odpovídá na otázku, jak senioři prožívali ukončení profesní kariéry, jak hodnotili změnu životního stylu v období bezprostředně následujícím po tomto ukončení a jakým způsobem se měnila v tomto období struktura jejich aktivit.

##### **Ukončení profesní kariéry**

Ukončení profesní kariéry vnímali respondenti jako významný mezník ve svém životě. Většina z nich si i po delší době velmi živě vybavovala pocity a okolnosti posledních pracovních dní, nebo alespoň posledního dne.<sup>58</sup> Potvrzují to i následující výpovědi.

*„Vyloženě jsem se těšil, skoro jako na vojně, když jsme stříhali metr, já jsem to prožíval doslova takhle.“ (N)*

*„Poslední týdny a dny byly krásné. Pamatuji se perfektně na ten poslední den, jaké to bylo datum, jaké bylo počasí... vybavuju si ještě ten pocit, když jsem odcházel, jako že jsem za sebou nechal*

---

<sup>58</sup> Respondenti si rozhodně vybavovali poslední den v práci spíše než první den v důchodu. Příčinou může být překrytí vzpomínek dalšími důchodovými dny. Jak ukázaly výpovědi respondentů i jimi vyhotovené koláče času, po faktickém přechodu si respondenti pamatovali spíše pocity než například to, čím konkrétně se zabývali, co dělali v těchto prvních dnech důchodové fáze života.

kus práce, to jako se nechci nějak vychvalovat... na to nezapomenu do konce života." (B)

„Na tenhle den si přesně vzpomínám, to jsem byl takovej nervóznější. Byl to pátek a to jsem končil. To si vzpomínám, protože to jsem odevzdával svoje nástroje, nářadí co jsem měl, co jsem měl vyfasovaný u nás v tý výdejně a takový ty montérky a tak, a byl to prostě takovej zvláštní pocit, pak se kolegové se mnou loučili, no... tak pak jsme naposledy celá ta nástrojárna jako poobědvali, takový rozloučení naposledy, takovej zvláštní pocit, když jsem tu píchačku potom dával té pani na personalistice, no že už jsem jako skončil definitivně... ne pocit, že mě dají do starýho železa, ale že to strašně rychle uteklo... končí určitá perioda života..." (S)

Muži se častěji než ženy zmiňovali o loučení v zaměstnání, o „rozlučkových oslavách“, které to sebou neslo. Z výzkumu však není jasné, zda se jedná o mužský fenomén, nebo byla taková událost pro muže jen důležitější, a proto o ní hovořili.

Většina respondentů se neodřízla od původního pracovního života ze dne na den a se vším všudy, zvláště co se týká spolupracovníků. Respondenti zmiňovali v zásadě tři formy udržování kontaktu se svým původním působištěm. Prvním jsou „návraty do práce“, druhým „výlety do práce“ a třetím různé formy setkání, srazů apod. Tyto aktivity nejsou vázány pouze na období bezprostředně navazující na faktický přechod do důchodu, ukázaly se ale v tomto období pro respondenty jako klíčové, proto jsem se rozhodla je uvést na tomto místě.

#### 1. „Návraty do práce“

Téměř polovina respondentů měla zkušenost se souběhem starobního důchodu a výdělečné činnosti v rozsahu nepřesahujícím úvazek 0,5 (brigády, dohoda o provedení

práce, částečný úvazek apod.).<sup>59</sup> Někteří ve výdělečné činnosti pokračují do současnosti, z větší části se však jednalo o jakýsi časově omezený, krátkodobý **návrat do původní profese, na původní pracoviště**. Respondenti byli většinou osloveni původním zaměstnavatelem, zda by nechtěli vypomoci při mimořádné situaci (nemoc, inventura, sezónní nápor práce). Jako důvody, proč takovou nabídku přijali, uváděli respondenti návrat do známého pracovního kolektivu a možnost zkusit, „zda na to ještě stačím“.<sup>60</sup> Finanční stránku respondenti (možná překvapivě) mezi důvody nezmiňovali. Důvody, proč několik dalších podobně oslovených respondentů nabídku nepřijalo, byly různé (dopravní komplikace, nechut', přílišná zátěž, změna vedení atd.).

S přibývajícím dobou po faktickém přechodu do důchodu byly „návraty do práce“ stále méně frekventované.

Všichni respondenti hodnotili takovéto nabídky, a zvláště pak realizované „návraty“, velmi pozitivně. Těšilo je, že o jejich pracovní potenciál je ještě zájem: „*Lidi se mě ptají: chodíš ještě do práce? A jim říkám, oni mě chtěj, oni mě chtěj... No a to je na tu psychiku dobrý, no.*“ (F). „*Když mi řeknou, takhle občas třeba na pár dní, tak jdu. No, nebylo tam mezi klukama špatně.*“ (A) Jedna respondentka (učitelka) chodila suplovat ještě tři roky po přechodu do důchodu a popisuje rozporuplnost této situace a důvody, proč se této aktivity postupně vzdala. „*Já jsem si zas připadala jak někdo jinej. Učila jsem, co bylo zrovna potřeba... připadalo mi, že jsem úplně obživla. Bylo to pěkný. Ale pak jsem měla pocit, na druhou stranu, když tam přijdu jen suplovat, že děti si mysleli že to bude*

<sup>59</sup> Jeden respondent pracoval několik měsíců po dovršení důchodového věku a u jednoho respondenta probíhal po určitou dobu souběh zaměstnání nad úvazek 0,5 a pobírání starobního důchodu. Oba přitom pokračovali v původní profesi, u druhého jmenovaného se změnilo pracoviště.

<sup>60</sup> Zcela specifické se ukázalo ukončení oficiální profesní dráhy u respondenta – OSVČ, který v momentě dovršení důchodového věku předal firmu synovi. Zatímco jiní respondenti se i přes příležitostné návraty již necítili být součástí původního pracoviště, tento respondent, jenž příležitostně vypomáhal bez nároků na mzdu, se považoval za nedílnou součást firmy. „*Hlavně aby byla práce, zákazníci aby platili, no a my už to nějak zvládneme...ale je tam pořád moje jméno, no a podvědomě se člověk pořád cítí zodpovědný za tu firmu.*“ (J)



*jenom sranda, prostě nelíbil se mi přístup dětí, nebyla jsem s ním spokojená...taky už jsme se neznali s těma dětma, prostě teď už by to nebylo ono."*(G)

Příjemně vnímají respondenti i fakt, že **mohou příležitostně** svůj profesní potenciál využít, **ale** že **nemusí**. Nikdo z nich neuvažoval o návratu do původního pracovního stereotypu na více než několik týdnů.

Jinak tomu bylo u respondentů, kteří sami vyhledávali práci, často v jiné oblasti. Tam se jejich důvody lišily podle pohlaví.

Pro ženy byl důležitý spíše kontakt se společností a nasycení potřeby společenského uplatnění (být potřebován). Jedna respondentka, která přišla několik měsíců před dovršením hranice důchodového věku o práci a byla tak nucena odejít do předčasného důchodu, a která si našla brzy na to brigádu, byť krátkodobou, vypověděla: „Když ta práce takhle najednou skončila, tak si člověk připadal takový nepotřebný, k ničemu...když jdete na tu brigádu, ještě si připadáte, že jste někomu platná. Taky jsem byla zvyklá mezi lidma a chybělo mi to..."(M) Brigády si však hledali i respondenti, kteří odešli dobrovolně a ve standardní době (v důchodovém věku).

Naproti tomu pro muže hrálo roli především vylepšení příjmů.

V době před přechodem do důchodu o možnosti náplně penzijního času v podobě brigád a přivýdělků tito respondenti ovšem neuvažovali. Zdá se, že tak řešili především situaci po nechtěném přechodu do předčasného důchodu, nedostatečně saturovanou potřebu uplatnění, nedostatek možností společenského vyžití či nedostatek finančních prostředků. Nové profesní uplatnění přitom bylo většinou na společensky i finančně nižší pozici než v původním zaměstnání.

## 2. „Výlety do práce“

Respondenti také navštěvovali svá bývalá působiště. Chtěli vědět, co je nového a jak žijí lidé, se kterými přerušili penzionováním pravidelné styky. Cílem bylo neztratit kontakt nadobro. Respondenti je popisují: „Jezdím jednou, dvakrát týdně na nákup, ten velkoobchod (bývalé pracoviště) je v bezprostřední blízkosti tady diskontu Konzumu, tak já se tam u nich stavuju. A vím, že choděj svačit kolem deváté hodiny, tak tam jedu na nákup kolem deváté hodiny, stavím se tam s nima a vždycky tam, jak se říká, pokecáme, až třeba manželka říká ty sis tam pobyl, když jedu pro rohlíky a vrátím se za půl druhé hodiny...Takže jsem s nima v kontaktu.“ (A)

„No tak si zapráhnu a jedu se podívat do lesa, co tam kluci dělaj, jednou jedu semhle, pak zas támhle, objedu to všechno, zjistím co tam dělaj, co tam budou dělat, omrknu jak to dělaj, a zase jedu domu. Když se potkám s hajným, tak s ním pokecám, nebo s revírníkem, nebo chlapy dřevaři, všechny je znám, tak s nima pokecám a jdu. Kontakt udržuju furt! Víím co kde dělaj, když tak vezmu mobila a zatelefonuju.“ (L)

Zatímco někteří respondenti „navštěvují“ bývalé pracoviště i několik let po jeho opuštění, u dalších se jednalo jen o jednu či dvě návštěvy.

Někdy takové výlety svůj účel splnily, jindy nikoli. Jeden respondent popisuje zklamání: „...už tam nejedu... kvůli vedoucím, jinak bych jel... jsem se tam byl mrknout, takhle na svačinu, ale tyhle noví vedoucí se blbě tvářili, no prostě bylo jasné co si myslej: dědku už tady nemáš co dělat, seš starej, tak sed' doma!“ (N)

## 3. Setkávání

Poslední variantou byly tzv. „srazy zaměstnanců“. Někdy se jednalo pouze o zaměstnance bývalé (důchodci určitého podniku, profese atd.), někdy se na nich setkávali bývalí zaměstnanci se současnými. Většina srazů se konala s určitou periodicitou. Nejčastěji 1 x měsíčně nebo 1 x ročně. Některá setkání byla ryze neformální a vznikla například na popud respondenta (G), další byla spíše

formální, organizovaná zaměstnavatelem. Několik respondentů ze stejného původního pracoviště velmi pochvalně o takovém setkání hovořilo. Jeden jej popsal:

*„Jednou za rok, tady ti penzisti s těma zaměstnancema, jako co tam zůstali, ty mladý kluci, máme setkání... Přijdou tam ti staří i ti noví důchodci, já byl teď ten nejmladší... Pak je to vždycky v hospodě, zrovna to bylo před týdnem... Dopoledne se předtím vždycky chodí tady do nástrojárny, kde jsme vlastně dělali, že jako máme možnost si to tam prohlídnout, co je tam novýho a tak. ... Je to pěkný, pokecáte si s těma chlapama, co tam zůstali, vidíte třeba nový mašiny, nová technologie... To je jako oficiální jednou za rok, to organizuje dílna, dva, tři lidi, co si to vezmou na starost, na počítači udělají pozvánky a takový, mistr zařídí abychom byli vpuštění do fabriky. Je to hezký, že se nezapomíná na ty lidi, který odcházejí do důchodu, my tam máme třeba důchodce, kterému je devadesát roků teďka, kterej tam pracoval...“*(S) Tento způsob setkávání sehrál roli ještě před faktickým přechodem do důchodu, kdy se respondenti, ještě co by zaměstnanci, takových setkání účastnili. Na jedné straně měli tedy možnost nahlédnout důchodovou životní fázi pohledem svých bývalých kolegů ještě než do ní vstoupili, na druhé straně oni sami očekávali, že budou na další setkání zváni i jako důchodci. Věděli dopředu, že na ně jejich pracoviště nezapomene, že budou mít možnost se tam pravidelně vracet, a že se budou pravidelně potkávat se svými bývalými spolupracovníky. Z výpovědí respondentů vyplynulo, že tato jistota pro ně byla velmi důležitá.

### **Období změny a jeho prožívání**

Přechod do důchodu je proces probíhající v časovém období, nejedná o jednorázový akt. Jeho součástí je odchod ze zaměstnání, který může být buď postupný (snižování úvazku) nebo jednorázový. Většina respondentů v mém výzkumném vzorku ukončila svoji profesní dráhu ze dne na den. To ovšem neznamená, že původní pracovní životní stereotyp se změnil na ten současný důchodový

životní stereotyp také ze dne na den. Určitou dobu se vytvářel. O tom, že se jednalo o časový úsek, svědčí i výpovědi respondentů: „Vklouzávala jsem do důchodu spíš tak postupně..."(F); „každej se s tím časem vyrovná..."(L), „postupně si tak nějak zvyknete"(Q); „...jak si člověk zvykal doma"(G); „Časem si člověk zvykne."(P).

Výzkum poukázal na zajímavé zjištění, které bychom mohli nazvat např. „fenoménem nedělního večera" či „fenoménem pondělního rána". V těchto chvílích si totiž respondenti zpočátku nejvíce uvědomovali svůj přechod do důchodové životní fáze.

Z výpovědi vyplynulo, že se v tomto období změny projevovalo silné sepjetí s původním pracovištěm, zejména kolektivem spolupracovníků. Když respondenti vzpomínali na počátky důchodové životní fáze, nezřídka např. zmiňovali fakt, že myšlenkami byli v prvních dnech a týdnech často se svými kolegy. Představovali si, co asi zrovna dělají, a co by asi zrovna dělali oni sami, přičemž většinou opět převládaly pocity úlevy nad lítostí. „Vzpomínala jsem na kolegyně a říkala jsem si, co asi zrovna mají,...vzpomínám na školu ráda, ale říkám si, já už nemusím...já už jsem tomu dala 35 let života..."(C); „Byla to úleva, ale je fakt, že jsem na ně strašně myslela tenkrát, třeba jsem šla ven a říkala jsem si tak ona teď musí chudák tam v té „osmičce" a už mají za sebou první a druhou hodinu... a ještě jsem to pak prožívala ze začátku... Ne, že bych měla svědomí že tam nejsem, nebo že bych toho litovala, to ne, ale pamatuju se, že v duchu jsem byla s nima hodně často, no. Ale byla jsem spokojená, že jsem doma."(G); „V pondělí jsem najednou nemusel na odpolední... pak už půl druhý, můžeš být doma, nikam nemusíš... tak jsem po něm (kolegovi) koukal z okna a říkal si, no, tak to už bysme šli spolu teďka..."(S) Takové výpovědi také poukazují na to, že respondenti opouštěli svojí profesní identitu se všemi jejími atributy a vazbami postupně, nikoli ze dne na den.

V rámci životního cyklu můžeme tuto dobu označit za přechodné období. Jeho délka je velmi individuální, stejně jako vnímání samotné změny.<sup>61</sup>

Přechodná období bývají specifická labilitou, zajímala jsem se proto, jak jej respondenti subjektivně prožívali. Respondenty popisovaná psychická rozpoložení přicházející bezprostředně po faktickém přechodu do důchodu se svojí rozporuplností podobala již popsáním postojům vůči penzionování z dob před tímto přechodem a tedy různě variovala mezi příjemnými a nepříjemnými pocity. Většinou se jednalo o směsici pocitů, která byla pro respondenty těžko popsatelná. Vyjadřovali ji většinou slovy: „bylo to divné, měl jsem takový zvláštní pocit atd.“

Skutečnost, zda převládaly pocity s pozitivním či negativním nábojem se ovšem zásadně lišila dle toho, zda byl přechod dobrovolný, tedy učiněný z vlastní volby a vycházející z vlastního přání, nebo zda byl respondent donucen okolnostmi resp. nemožností v zaměstnání pokračovat, ať již ze zdravotních důvodů, nutností přijmout rodinné závazky, nebo vinou ztráty zaměstnání. „Nedobrovolní důchodci“<sup>62</sup>, pro něž bylo takové řešení menším zlem v jejich tíživé, neuspokojivé životní situaci, zažívali veskrze negativní pocity.

Konkrétně respondenti **vyzdvihovali** nejčastěji pocit úlevy (obecně) „ Já už nemusím! Byla to prostě taková úleva.“ (C); „já jsem si to ještě dodneška nevychutnala, každé ráno vstávám a říkám si: ježiš, to je balada...“ (I), nebo úlevu od konkrétních věcí jako např. úbytek odpovědnosti „Nakonec ta odpovědnost z člověka opadla, už to přebral mladej všechno a já už tam mám jen takovou malinkou odpovědnost...Přechod do důchodu - čistší hlava.“ (J),

<sup>61</sup> Dva respondenti zmínili konkrétní časový úsek. Jeden hovořil o 2 měsících, druhý o jednom roce. Ostatní respondenti nedokázali toto přechodné období určit, podle některých trvá dodnes.

<sup>62</sup> Přechod do důchodu je ovšem vždy otázkou vlastní volby, nikdo není ke vstupu do důchodu povinen.

úbytek nepříjemných povinností, zejména pak ranního vstávání „Člověk nemusí vstávat na budík...”(N), „...nemusí se v té práci nikomu klanět, je to pohodička.”(Q), „nemusela jsem řešit ty věčné konflikty.”(G), znovunabytí osobní svobody - člověk není omezen pracovní dobou.

Naopak si **stěžovali** na pocit odtrženosti<sup>63</sup>, ztráty kontaktu „Člověk zase ztratí kontakt s kolegy a s tím děním veškerým, i když se jednou za měsíc vidíme a všechno mi vypovídají, co kdo, ale už neznám o kom se mluví...Když člověk ztratí každodenní kontakt s děním, tak člověk rychleji stárne.”(G) „Na to si rychle zvyknete, že nemusíte vstávat...no ale najednou zjistíte, že kamarádi už nejsou, že jsou prostě někde jinde...”(L), pocit nepotřebnosti „Když ta práce skončila, tak si člověk připadal takový nepotřebný, k ničemu... Vy mladý si to neumíte představit jaké to je, když vás najednou nikdo nepotřebuje!”(M), „Všichni se těší do důchodu, pořád důchod, důchod, ale já jim říkám: nikam nespěchej! Buď rád, že můžeš dělat... Proč? Protože najednou zjistíte, že už vás nikdo nepotřebuje... tedka už to tak necítím, ale ze začátku...”(L), pocit nejistoty ze ztráty zaběhlé rutiny „ty první dny jsem byla jako taková nesvá, co mám dělat, pořád jsem měla pocit, že něco prošvihnu...”(I), pocity nezvyklé osamělosti, nikoli celkové, ale prožívané v souvislosti s určitým prostředím, kde s respondentem dříve vždy někdo byl (byt, chalupa apod.) „Najednou jsem tady byl sám, ani děti, ani manželka, takový ticho, to bylo ze začátku dost tíživý.”(P), pocit nespravedlnosti z toho, že to byli oni, kdo musel odejít „Nejhorší jsou ty noci, kdy se vám honí myšlenky hlavou, kdy jsem si říkala celý život jsem poctivě do práce chodila... já jsem nikdy nevynechala a takhle vás vyšoupnou... nás co mají nejkratší dobu do důchodu...”(H), zklamání z výše důchodu „No to byla tedy rána, když mi poslali ten první důchod. Bylo to hrozně málo, to jsem nečekala takovou almužnu...”(K) atd.

Tam, kde negativní pocity týkající se odchodu ze zaměstnání a vstupu (často v tomto případě

---

<sup>63</sup> V tomto smyslu není míněna osamělost.

nedobrovolného) do důchodu jasně převažovaly nad pozitivy, prožívali respondenti různě dlouhé období šoku a vzteku, ve kterém obvykle postupně docházelo k jakési **redefinici** stavu. Respondenti se v podstatě snažili přesvědčit sami sebe, že tato událost je pro ně vlastně více přínosem než ztrátou. Hledali klady ať již pro sebe, tak i pro ostatní. „Ze začátku mi to bylo líto, říkal jsem si, no vždyť jsi tam mohl ještě nějakou dobu bejt, ale na druhou stranu ono to stejně jednou skončí, nemůže tam bejt člověk věčně... Nechtěl jsem si připadat hloupě, každej je postradatelný, nechtěl jsem překážet mladejm klukům, který to místo potřebujou.“(S); „Pak jsem to i sama uznala, že bych měla jít já, ty mladý potřebujou práci.“(M); „Byla jsem asi jeden z mála lidí, co se do důchodu netěšil, já to brala jako podraz, abych vám to takhle řekla... potom zase, když už jste doma, tak už je to hezký. Víte, že nemusíte vstávat, uděláte si všechno v klidu... Pak do toho dojdete, teprve až chvíli jste doma, vždyť já už bych to ani nestihla, kdybych měla jít do práce, všechno.“(H) Toto období, specifické pro „nedobrovolné důchodce“ jsem nazvala „obdobím redefinice“. Cílem takového předefinování situace byla snaha adaptovat se uspokojivě na důchodovou životní fázi. Díky změně postoje, kdy se lidé přestali trápit a přestali se litovat, se mohl uvolnit vnitřní potenciál pro plánování a realizaci aktivit.

### **Proměňování aktivit**

Výzkum ukázal, že v podstatě všichni respondenti si byli vědomi, že musí důchodovou životní fázi vyplnit činností a dle výpovědí jednali v souladu se svým přesvědčením.<sup>64</sup>

„Kdybych neměla žádnou aktivitu a měla tady sedět, tak by mě to tlačilo ke dnu. To bych prostě nezvládala, no.“(F); „...když by člověk neměl žádný koníčky a nic, a prostě najednou buch a člověk by tady měl jenom stát u toho okna, to musí bejt strašný...“(J); „ráno vstát, stát u okna, nebo si jít sednout do hospody, to bych teda nemohl.“(P) „Kdo není líný, ten si práci vždycky najde. A ten kdo má

<sup>64</sup> Zde se, jak již bylo zmíněno dříve, silně projevoval vliv jejich „vzorů“, lidí, které viděli kole sebe.

*práci, nemá čas přemýšlet o hloupostech, bych řekla.."* (C) Respondenti tím nepřímo poukazovali na vztah mezi aktivitou a kvalitou života.

V souvislosti s obecně pojatým výkonem činnosti bylo lhostejno, zda se respondenti na důchod těšili či nikoli. Dá se říci, že aktivní byli do značné míry jak ti, kteří se těšili a věděli předem co budou dělat, čím se budou zabývat, tak ti, kteří odcházeli ze zaměstnání nedobrovolně („nedobrovolní důchodci“) a zcela konkrétní plány činností v době faktického přechodu do důchodu neměli.

Nejen v prožívání faktického přechodu do důchodu, ale i v oblasti aktivit se zásadním způsobem projevil vliv dobrovolnosti či nedobrovolnosti této životní změny.

Rozdíl se ukázal v tom, že „nedobrovolní důchodci“, kteří jasné a konkrétní představy o náplni penzijního času neměli (neboť si je nestihli nebo nechtěli naplánovat), si museli svůj druhý životní program teprve postupně vytvářet. V období redefinice žili respondenti více minulostí či přítomností a plánování budoucnosti z dlouhodobější perspektivy probíhalo tedy až po znovuzískání „půdy pod nohama“, tedy až v době, kdy se jejich situace a prožívání stabilizovaly. V období redefinice projevovali „nedobrovolní důchodci“ velkou míru produktivity, přičemž se zaměřovali v zásadě na dva typy aktivit (velikou úlohu sehrávala jejich smysluplnost). V prvním případě se jednalo o činnosti vykonávané v bezprostředním okolí (obydlí, pozemky), šlo o činnosti, které znali, jejichž výkon pro ně nebyl obtížný (zaručoval úspěch), a které poskytovaly rychle viditelné výsledky a tedy rychle přinášely pocit „uspokojení z dobře vykonané práce“. „...snažila jsem se uklízet celý barák, abych se něčím zaměstnala...takhle uklizeno jsem snad nikdy neměla, i dědek si toho všiml...“ (M) Druhou variantou



byly aktivity rekreační, sportovní či zájmové, u nichž měli respondenti vyzkoušené, že jim také přinesou silný pocit uspokojení. U sportovních a rekreačních činností posilovalo u respondentů dobrý pocit z činnosti také přesvědčení, že dělají „něco pro své zdraví“. Relaxační aktivity jako je čtení, křížovky či sledování televize nepřinášelo „nedobrovolným důchodcům“ (ve srovnání s dobrovolnými, kteří konkrétní plány a tedy i představu životního stereotypu měli předem promyšlené) v této době patřičné uspokojení.

Lépe na tom byli tedy pochopitelně ti z respondentů, kteří již v okamžiku faktického přechodu disponovali plány konkrétních činností.<sup>65</sup> V tomto období změny (bezprostředně následujícím po ukončení profesní dráhy) ovšem často docházelo k přehodnocování původních plánů a k vytváření plánů nových (které však zatím nebyly nerealizovány). Druhý životní program co by konkrétní náplň penzijního času byl tedy rekonstruován.

Na základě výpovědí respondentů by se dalo říci, že mezi „dobrovolnými důchodci“ a „nedobrovolnými důchodci“ byl rozdíl v přijetí role důchodce. Zatímco dobrovolní důchodci považovali důchodovou životní fázi za zaslouženou (berou ji jako odměnu za celoživotní práci), nedobrovolní důchodci, alespoň bezprostředně po ukončení profesní dráhy, nikoliv.

Vznikla tak paradoxní situace, kdy respondenti, kteří přecházeli do důchodu dříve než chtěli (nedobrovolně), v průběhu přechodu do důchodu vytvořili druhý životní program později, než respondenti, kteří vstoupili do důchodu plánovaně a dobrovolně.

---

<sup>65</sup> Respondenti častěji odpočívali a skutečně vychutnávali vstup do nové životní fáze.

Jednotliví respondenti se sice lišili v konkrétních činnostech, ale projevily se i některé společné rysy.

- Pro toto období bezprostředně po faktickém přechodu bylo typické, že se lidé věnovali aktivitám (plánovaným i neplánovaným), které již předtím někdy dělali. Žádný z respondentů nezačal v této době se zcela novou činností, výjimku snad částečně tvoří aktivity související s původním zaměstnáním (srazy, návraty, výlety) nebo zaměstnáním novým (brigády).
- Měnila se rychlost provádění činností, celkově se postupně zpomalovalo životní tempo.
- Činnosti si respondenti vychutnávali, činnosti přinášeli respondentům radost, potěšení, uspokojení.
- Respondenti, kteří se předem nevybavili materiálem, vybavením apod. potřebným pro realizaci plánů, činili tak právě v tomto období (např. sekačka na trávu, traktor...) Důvodem bylo mimo jiné i to, že měli respondenti „konečně“ čas na výběr zboží. Někdy vnímali respondenti takový předmět jako odměnu, kterou se oni sami odměnili.
- Činnosti přestávaly být striktně plánovány na určitou dobu (hodinu, den) což souviselo s rozvolňováním zaběhlé struktury času „A teďka najednou jsem měl pocit, vždyť já když to neudělám teď, já to můžu udělat zejtra, nebo pozejtří, nic mě neuteče. A to se mně na tom líbí!“ (A)
- Jednotlivé aktivity „se usazovaly“ a „byly usazovány“ do staro-nového rámce. Jednalo se většinou o stejné činnosti, které respondenti již vykonávali před faktickým přechodem do důchodu a nyní v nich „pouze“ pokračovali, ale často v jinou dobu v rámci dne či týdne.<sup>66</sup> Největší změnu pociťovali respondenti ráno a

---

<sup>66</sup> V souvislosti s novým životním stylem vyvstala silná spojitost mezi prostředím a životním stereotypem. Ukázalo se, že může být těžší jej měnit v prostředí kde „jsme zaběhnutí“, než vytvářet nový v jiném prostředí.

dopoledne, tedy v době, kterou předtím nejčastěji trávili v zaměstnání.

#### Shrnutí:

*Ukončení profesní kariéry bylo respondenty vnímáno jako důležitá událost. Rádi se do původního zaměstnání vraceli, ať již na časově omezenou „výpomoc“, nebo jen tak na návštěvu, a to zejména v počátečních obdobích důchodové životní fáze. Kontakty s bývalými kolegy udržovali i prostřednictvím setkání a srazů.*

*Dobu po ukončení profesní dráhy bychom mohli nazvat obdobím změn, neboť u respondentů docházelo k postupnému opouštění starého životního stereotypu a zároveň k vytváření nového, na který si respondenti postupem času zvykali. Všichni respondenti projevovali v této době snahy o aktivitu, činorodost.*

*Možnost vlastní volby v otázce: „do důchodu ano či ne“ významně ovlivňovala prožitek období bezprostředně následujícího po faktickém přechodu do důchodu. „Nedobrovolní důchodci“ prožívali období redefinice, ve kterém projevovali vysokou míru specifické aktivity. „Dobrovolnost“ hrála významnou úlohu i v průběhu procesu tvorby druhého životního programu.*

#### **4.4.3 Současnost**

Respondenti vypovídali samozřejmě i o současném životním období.<sup>67</sup> Z výpovědí bylo možno vyčíst, jak se jim přechodem do důchodu změnil život, i to, jaký měla tato

---

<sup>67</sup> Ve výzkumném vzorku, ze kterého vycházím, byl poměrně veliký rozptyl v délce důchodové životní fáze. Zahrnuji tak informace od respondentů, kteří přešli do důchodu před rokem, ale i od respondentů, kteří jsou v důchodové životní fázi již 5 let. Shrnuji zde poznatky o proměně jejich životní náplně, přičemž vycházím především ze srovnání období před faktickým přechodem do důchodu se současností.

změna vliv na jejich aktivity. V neposlední řadě se dotýkám vztahu respondentů k vlastní roli důchodce a anticipace budoucnosti, která, jak se ukázalo, má na prožívání současnosti vliv.

### **Období inovující se stability**

Zatímco předchozí období bylo obdobím velké změny, v této fázi již byli respondenti, jak vypověděli, relativně uspokojivě adaptovaní na „nový život“ a už by neměnili. Zabydleli se v „době, kdy člověk ještě může, ale už nemusí“. Respondenty prožívaná současnost by se dala označit za **dobu inovující se stability**. Respondenti si již zvykli, vytvořili si nový, důchodový životní stereotyp, do kterého čas od času implantují drobné inovace.

Od původního, pracovního životního stereotypu ho odlišují změny v následujících oblastech:

- **Vnímání času** - respondenti velice často zmiňovali fakt, že jim čas běží velmi rychle. (Byla to jedna z hlavních charakteristik důchodové životní fáze.)
- **Životní rytmus** - respondenti vedou, dle jejich výpovědí, uvolněnější, méně hektický život. „Všechno děláme v poklidu, na všechno máme dost času...“(A), „...když to může být zítra, tak radši až pozítří“(B) Výkon činností je pomalejší, k čemuž přispívají dvě skutečnosti: vše jde pomaleji a na vše je vyhrazeno více času, protože není důvod spěchat. S tím souvisí i vícekrát uváděná změna ve výkonu aktivit. Dříve dělali respondenti často více věcí najednou. Tento souběh činností byl typický pro stereotyp pracovní, ve stereotypu důchodovém se téměř nevyskytuje. Respondenti nyní provádí činnosti odděleně (žehlení + TV, jídlo + čtení atd.)

- **Spánkový režim - změnila se délka i časování spánku:** respondenti spí v průměru o hodinu déle, chodí spát později a zároveň tedy i později vstávají
- **Rozložení aktivit** - poté, co zmizela z denní rutiny doba strávená v zaměstnání, došlo k relativně rovnoměrnému rozložení zbývajících aktivit po celém dni. Jednotlivé činnosti jsou prokládány pauzami a tzv. „činnostmi za odměnu“, zvláště pokud jde o aktivity fyzicky či psychicky namáhavé. Na jednotlivé činnosti si také respondenti vyhrazuji více času. Zjištěné rozložení aktivit bylo povětšinou na úvaze a rozhodnutí respondenta. Někdy do něj ale zasahovalo okolní prostředí a podmínky (závazky v rodině, levnější noční proud atd.)
- **Strukturace času:** Většina respondentů sice má poměrně pevně daný denní režim, je však přeci jen mnohem flexibilnější než ten původní a řídí se jinými zásadami<sup>68</sup>. **Udržování pevného režimu v rámci dne** se jevilo relativně pevné zvláště u těch respondentů, kterým jej určovalo okolí svojí závislostí na jejich činnostech prováděných v určitou pevně stanovenou dobu. (Například krmení zvířectva, vypravení vnoučat do školy či jejich odpolední vyzvedání apod.) Někdy si respondenti udržovali pevně stanovený denní režim sami, s cílem „nechátrat“. „programově ráno vstanu, vstávám včas, celej život jsem vstával včas, vím, že tenhle ten rytmus musím zachovat. Umyji se, ustrojím se, učešu...to musí být, kdybych tady seděl ještě v deset v pyžamu, necejtíl bych se dobře, to už bych byl vyřízeném... takhle když se upravím, to je hned jinej pocit a den tak dobře začne... “(B) **Režim v rámci týdne** byl pak ovlivňován zejména aktivitami mimo domov např.: „každé úterý chodím tady s partičkou na pivo“ (O); zkoušky divadelního či pěveckého souboru;

<sup>68</sup> Např. počasí či roční doba.

taneční pro dospělé apod., nebo pravidelnými návštěvami - přítomností „cizích osob“ v domácnosti: „celou sobotu já věnuju synovi a vnoučatům. Oni vždycky přijedou, chci aby jim chutnalo...“ (F), významným znakem se ale ukázalo stírání rozdílů mezi všedním dnem a víkendem. Respondenti se při krátkodobém plánování aktivit často řídili do značné míry aktuálním počasím. „Všechno řídím podle toho jak je venku. Navečír se podívám na předpověď... když je počasí, jedu na chalupu a večer přijedu domu.“ (P) **Režim v rámci roku** - v mnohem větší míře jsou činnosti ovlivňovány roční dobou. Z hlediska aktivit a seberealizace byla nejméně příznivějším obdobím většinou respondentů vnímána zima. Zejména respondenti z bytů pocitovali problém s náplní času. Na druhou stranu zima nabízela čas pro realizaci činností, ke kterým se respondenti v průběhu zbytku roku nedostanou.

- **Změna významu aktivit:** Na otázku jak se respondentům změnil život, se nabízí odpověď, že prožívají „**věčnou sobotu**“, občas proloženou odpočinkovou či „výletní“ nedělí. Podstatný rozdíl je ovšem v tom, že v rámci týdne není sobota jedna, ale je jich, dejme tomu, šest. Mohou tak být přeci jen méně pracovní. Silně se zde přitom ukazuje již diskutované zachovávání stejných činností. To, co bylo dříve povinností, kterou respondenti plnili s vypětím svých sil, se nyní stává zábavou. „...dříve jsem musela, no a teď to spíš vnímám tak, že mě to těší...“ (D) Činnosti přitom neztrácí svoji „pracovní podstatu“, nýbrž přibírají též „podstatu relaxační, rekreační a zájmovou“. V činnostech se tak skloubí práce a zábava.

Ukázalo se také, že činnosti, na které respondenti dříve neměli čas, a nebyly to tedy „potřebné“ činnosti, jako např. čtení a sledování TV, berou

nadále jako poněkud „neplnohodnotné činnosti“, jako „ztrátu času“ apod. Respondenti často předpokládali, že budou mnohem více číst, než byli zvyklí v době ekonomické aktivity. Většinou se jim jejich představa alespoň zčásti splnila, ale přesto by rádi četli ještě více – ovšem, nedovolí si to. Pořád kolem sebe vidí nějakou další práci, po které zbudou výsledky. Vytváření viditelných hodnot se ukázalo být pro respondenty obecně velice důležité. Z jejich výpovědí také vyplynul pocit jakési „vnější kontroly“ a s ní spojeného sociálního tlaku okolí na jejich výkon.

Jiná situace se ukázala být u křížovek. Luštění křížovek a sudoku považují respondenti za aktivizaci mozku a činnost tak berou jako zdravou a užitečnou.

- **Preferované prostředí:** Lidé, kteří trávili více času uvnitř, preferují pobyt ve venkovním prostředí a naopak. Zjednodušeně by se dalo říci, že jde o snahu „nabažit se toho, čeho se předtím nedostávalo“.
- **Sociální kontakty:** Došlo k proměně i v této oblasti. Ubyl každodenní kontakt s kolegy, nicméně kontakty v nějaké formě udržují 2/3 respondentů. Přibyl čas strávený s partnerem, s nejbližší i širší rodinou – dětmi, vnoučaty, sourozenci a jejich partnery, se sousedy. Rodina je pro mnohé ženy, ale i muže novou možností seberealizace. Např. vnoučata se také mohou stát záminkou/prostředkem pro realizaci vlastních aktivit, které by si respondent jinak „nedovolil, nedopřál“. Respondenti si až na výjimky (T) nepřipadali osamělí, izolovaní. Několik respondentů, kteří se cítili spokojeni, se přesto vyslovilo ve smyslu, že by rozšíření takovýchto sociálních kontaktů „nablízko“ uvítali. Rozšířením pak mysleli především zvýšení intenzity již stávajících nebo obnovení starých kontaktů, méně již navazování nových

kontaktů s více než 2 - 3 lidmi. Jinou kategorií se ukázaly být sociální kontakty „na dálku“, které dříve nehrály roli vůbec, nebo jim respondenti nepřipisovali žádný význam. Jedná se o kontakt, jenž není nijak těsný a je veskrze nezávazný. Být mezi lidmi, být s lidmi, ale zároveň nebýt nijak vázán. Pro pocit spojení se společnostmi tak sloužily např. cesty autobusem nebo vlakem namísto autem, nákupy, procházky po městě, návštěvy koncertů apod.

- **Pohled na svět** - Respondenti hovořili o proměně pohledu na svět. Díky získanému prostoru měli čas na spojení se sebou samými, možnost náhledu na život a tím i získání nadhledu nad situací. Často se zmiňovali i prohloubení schopnosti vnímat přírodu. Více se podle ní řídili (počasí, roční doba) a napojovali se na vnější řád světa.
- **Placená práce:** Zatímco práce (nejčastěji ve formě brigád) hledané bezprostředně po faktickém přechodu do důchodu byly relativně krátkodobé, práce vyhledané po delší době, s odstupem alespoň půl roku po ukončení profesní dráhy, měly dlouhodobější charakter. Odpovídaly na jinou potřebu respondenta a plnily jiné cíle.

### **Představy a plány versus současné aktivity**

Dá se říci, že respondenti, kteří měli představu o svém druhém životním programu, realizují vesměs to, co si naplánovali a jejich představy se tak alespoň do určité míry naplnily. Zajímavým faktem je, že pokud si plánovali respondenti jak pracovní tak odpočinkové/relaxační aktivity, realizují zatím spíše ty pracovní.<sup>69</sup> Respondenti také často mají pomyslný seznam plánovaných

---

<sup>69</sup> Může to souviset s množstvím času, který mají nebo s již zmiňovaným rozdílným subjektivním hodnocením těchto aktivit.



činností, které chtěli a chtějí v důchodové fázi života udělat. Zatím se k nim nedostali, což hodnoti veskrze kladně, neboť, jak poznamenala jedna respondentka, : „...je toho ještě hodně, co chci udělat, než můžu umřít...“ (I). Vytyčené cíle a plány k nim vedoucí se ukázaly být hnací silou čerstvých šedesátníků.

Seberealizace, při které měli respondenti možnost využít své znalosti, dovednosti a životní zkušenosti, posilovala jejich pocit důstojnosti a užitečnosti.

To, čím byli respondenti při snaze o realizaci svých plánů nejvíce zaskočeni, lze shrnout následovně:

- Limitace stavem vlastního stárnoucího organismu
- Nedostatek času.

Respondenti se domnívali, že budou mít po ukončení ekonomické aktivity více (volného) času, než ve skutečnosti mají. Nevěřili, když od svých známých slyšeli, že důchodci nemají na nic čas.

- Zjištění, že: „nejsem pánem situace“.

Ukázalo se, že původní (předdůchodové) plány respondentů byly často jakoby vytržené z jejich životního kontextu. Vnější okolnosti tak kladly na respondenty (resp. na jejich čas a energii) větší nároky, než respondenti předpokládali. Situace se také mohla změnit a často se také skutečně měnila a senioři byli považováni za zdroj, který lze „využít“. Respondenti sice měli vždy volbu, ale odmítat pomoc např. vlastní rodině kvůli realizaci zájmů je pro ně často obtížné.

Jedná se v podstatě o skutečnosti, se kterými ve svých plánech nepočítali. Podobnými skutečnostmi, se kterými jsem se ve svém vzorku nesetkala, ale které respondenti zmiňovali jako předpoklad pro realizaci plánovaných činností, by byly např. smrt partnera či přátel, se

kterými se činnost chystali dělat, disabilita, ztráta majetku apod.

Pokud respondenti nemohli realizovat přesně to, co si představovali, sahalí často po substitučních aktivitách, přičemž podstata aktivity zůstala zachována, ale změnila se v méně náročnou.<sup>70</sup>

Mezi činnostmi, které si respondenti neplánovali, které se však staly nedílnou součástí jejich životního stereotypu, patří:

- Návštěvy lékaře
- Hlídkání vnoučat, péče o domácnost mladší generace
- Péče o rodinné příslušníky
- Odpočinkové a relaxační aktivity v té míře, v jaké je realizují (TV, křížovky)
- Návrat k činnostem „z mládí“ (např. hra na hudební nástroj (O), obnova řemeslných dovedností (L), cizí jazyk (F) apod.)
- Zcela nové činnosti

Respondenti poměrně ve velké míře experimentovali s novými aktivitami. Motivací přitom bylo udržet krok s mladší generací nebo vrstevníky, vidina užitečného využití, potřeba inovace ve vlastním životě či posílení pocitu důstojnosti před sebou samým - „ještě něco dokážu“. Nejčastěji se jednalo o používání PC a internetu a o studium cizích jazyků. V této oblasti by také respondenti přivítali nabídku volnočasových / zájmových aktivit pro seniory.

---

<sup>70</sup> Příkladem může být respondent (L), který se již nejedná o dostihy přímo na závodiště, ale sleduje je v TV.

Některé pokusy začít se zcela novou aktivitou byly úspěšné a činnosti hrají často významnou úlohu v životě respondenta, nebo úspěšné nebyly a respondenti takové činnosti opustili. Vliv „neúspěchu“ se projevoval dvojím způsobem. Buď zvýšením motivace („ještě to zkusím, přeci to ještě zvládnou“), nebo naopak snížením sebehodnocení, pocitem vlastní nekompetence.

Z výpovědí respondentů také vyplynulo několik návrhů aktivit, jejichž organizaci a zajištění by respondenti přivítali. Tyto návrhy se týkaly převážně vzdělávacích nebo zájmových aktivit. Konkrétně se jednalo o kurzy používání počítače a jazykové kurzy. Respondenti by o ně však projevíli zájem pouze v případě, že by se konaly v zimních měsících a v dopoledních hodinách.<sup>71</sup> Další podmínkou by byly přijatelné ceny (význam tohoto obratu bohužel zjištěn nebyl) a homogenní skupinky, tzn. výuka zvláště pro seniory.<sup>72</sup> Z dalších aktivit projevíli dva respondenti zájem o cestopisné přednášky a několik respondentů o nějakou formu zahradnických burz včetně poradenství, výměny informací apod.

Postrádanou aktivitou se ukázaly být také skupinové vycházky po okolí. V Letohradě existuje několik skupinek turistů-seniorů, které chodí ve všední dny na kratší výlety. Tyto skupinky jsou ovšem neformální a pro jedince, který se alespoň s některým z členů blíže nezná, není jednoduché se do nich začlenit.

Sami respondenti by žádnou aktivitu z vlastního popudu sami neorganizovali. Připouštěli však, že pokud by měli

---

<sup>71</sup> Zimní období z toho důvodu, že většina respondentů je ve zbytku roku z vlastního rozhodnutí vytížena správou pozemků či sportovním vyžitím. Dopolední hodiny zase proto, že odpolední jsou celoročně často „vyblokovány“ pro rodinu, zejména vnoučata.

<sup>72</sup> Mezi respondenty se vícekrát opakovala nepříjemná zkušenost „být tím nejhorším, který si už nic nezapamatuje, pomalu chápe a všechny zdržuje“, jež vedla ve většině případů k zanechání studia. Respondenti s podobnou zkušeností však vyjadřovali zájem pokračovat ve studiu, pokud by bylo přizpůsobené jejich potřebám a možnostem.

z činnosti užitek (nikoli jen finanční), byli by ochotni se nějakým způsobem na přípravě, zajištění aktivity apod. podílet.

### **Pohled na důchodovou životní fázi**

#### Současnost

Jak respondenti přijali důchodovou roli? Respondenti si sice byli vědomi své příslušnosti k sociální skupině důchodců, ale většinou by se sami za důchodce neoznačili. Za „ty důchodce“ považovali skupinu přibližně o deset let starší. Rovněž se většinou nepovažovali za staré<sup>73</sup>. Uváděli nicméně příklady svědčící pro fakt, že obecně lidé považují spojení přechodu do důchodu se stářím za neodmyslitelné: „Seš v důchodu, tak seš stará a musíš bejt doma.“(Q), takové názory, byť s nimi nesouhlasili, měli tendenci přebírat, resp. se podle nich řídit.

Z jednání svého okolí k nim samým získávali o sobě obraz držitelů času a dovedností, někdy také financí, ačkoli sami by se tak nehodnotili.

Co se týká životní spokojenosti, téměř  $\frac{3}{4}$  respondentů hodnotili současnost jako spokojenou životní etapu. Jedna respondentka dokonce uvedla, že právě prožívá nejspokojenější období svého života. Co se tedy respondentům vybavovalo ve spojitosti s doposavad prožitou důchodovou životní fází? Klídek, pohodička, Havaj, balada. Jen tři respondenti zároveň zmiňovali občasné pocity nepotřebnosti v tom smyslu, že je již společnost nepotřebuje, nikoli ve smyslu pocitu vlastní neužitečnosti.

Výzkum poukázal na dva prediktory spokojenosti: **zdraví** svoje a rodiny (zejména partnera) a **aktivity**. Respondenti

---

<sup>73</sup> Zvláště se za staré nepovažovali ti respondenti, kteří měli v rodině ještě zástupce starší generace, např. vlastní nebo partnerovy rodiče.

vesměs uváděli, že dokud mají co dělat a dokud jim to zdraví umožní dělat, tak bude všechno dobré.<sup>74</sup> Možná překvapivě respondenti ve spojení se spokojeností příliš často nehovořili o finančním zabezpečení.

### Budoucnost

Když hovořili respondenti o své současnosti, její nedílnou součástí v podstatě byla i budoucnost. Potřeba otevřené budoucnosti se řadí k základním lidským potřebám.

Úvahy respondentů o budoucnosti by se daly shrnout slovy jednoho z respondentů: *„Kdyby to tak vydrželo alespoň tak, jak je to teď, tak by to bylo dobrý.“* (N). V podstatě všichni respondenti vyjadřovali silnou touhu žít a užít to, co mají. Ohledně obav spojených s budoucností byl mezi respondenty výrazný rozdíl podle toho, zda žili nebo nežili v těsné blízkosti svých dětí.<sup>75</sup> Respondenti žijící v domech bez mladších generací (A,D,Q,T) se vyznačovali větší úzkostností a výraznějšími obavami, které se týkaly otázek: jak to bude, až partner nebo oni zemřou, kdo jim pomůže s hospodářstvím až na to nebudou oni sami stačit, kdo jim „doslouží“ tak, jak oni sami dosloužili starší generaci, jestli se nebudou muset přestěhovat do nějaké instituce, kdo po nich převezme jejich dům - zda bude na tomto místě pokračovat jejich rod.

Více-generační soužití v jednom domě sice podle výpovědí respondentů do určité míry omezovalo jejich osobní svobodu v případech, kdy se obecně předpokládala výpomoc z jejich strany, na druhou stranu jim ale přinášelo jistotu zvládnutelného „nemocného stáří“.

---

<sup>74</sup> Zajímavé na druhou stranu je, že za takto velmi ceněné zdraví respondenti nepřijímali, až na výjimky, zodpovědnost.

<sup>75</sup> Všichni respondenti měli ve velmi blízkém okolí (do 10km) příbuzné, většinou děti. U respondentů nebylo výjimečné mít 2 a více dětí a ještě více sourozenců. Rodinné vazby byly velmi silné, lidé se často navštěvovali a udržovali relativně úzké kontakty i se širší rodinou.

## Shrnutí

Současné období v životě respondentů je možné označit za dobu inovující se stability. Respondenti prošli určitou životní změnou a již se „zabydleli“ v nově vytvořeném životním stereotypu. Ten je již celkem stabilní, přesto jej občas respondenti podle potřeby v malé míře inovují. Od původního, pracovního stereotypu, se liší v např. vnímáním času, životním rytmem, spánkovým režimem, rozložením aktivit a strukturací času, změnou významu aktivit, preferovaným prostředím atd.

Respondenti, kteří měli konkrétní představu o využití času v důchodové životní fázi své představy ve velké míře realizují. Několik skutečností však respondenty překvapilo. Takovým překvapením bylo zejména to, že jejich aktivity jsou limitovány stavem stárnoucího organismu, že nemají tolik času, kolik předpokládali, a že na ně jejich sociálního okolí klade určité nároky.

V jejich novém životním stylu se vyskytovaly i činnosti, které neplánovali, a se kterými nepočítali (návštěvy lékaře, hlídání vnoučat, zcela nové činnosti apod.).

Mezi aktivity, které by respondenti uvítali, patří vzdělávací kurzy, přednášky a skupinové výlety po okolí. Aby však měli respondenti o aktivity zájem, museli by být organizovány za určitých podmínek (roční období, denní doba, cena, složení frekventantů).

Většina respondentů hodnotila období, které právě prožívají, jako spokojenou životní etapu. Za prediktory spokojenosti v počátcích důchodové životní fáze lze označit zdraví a aktivitu.

Budoucnosti se více obávali respondenti, kteří nežili ve více-generačním soužití.

#### 4.4.4 Faktory ovlivňující tvorbu druhého životního programu

Výzkum ukázal, že na proces tvorby druhého životního programu obecně nemělo vliv pohlaví respondentů, jejich dosažené vzdělání, předdůchodová pracovní pozice. Ani typ obydlí (rodinný domek versus byt) vliv oproti předpokladu neměl, neboť všichni respondenti vlastnili kromě vlastního obydlí (dům, byt) další nemovitost (pole, zahrada, les, chalupa), o kterou bylo nutno pečovat.

Faktory ovlivňující obsah druhého životního programu:

Vzhledem k homogenitě vzorku nebylo možné prokázat rozsah vlivu rodinného stavu (ve vzorku byli pouze respondenti v manželském svazku). **Rodinné vazby a vztahy** se však ukázaly být jedním ze zásadních faktorů určujících obsah životní náplně, které z výpovědí respondentů vyplynuly.

Podobně důležitým faktorem bylo **vlastnictví** výše zmíněných **nemovitostí**.

Asi nejvýznamnějším faktorem ovlivňujícím obsah druhého životního programu se ukázala být **kontinuita**. Kontinuitou přitom míním snahu o udržení:

- vlastního života - zdraví: fyzické, psychické, sociální aspekty (pěstování zájmů, rozvoj osobnosti)
- rodu - být tu pro děti, vnoučata - snaha o překonání vlastního bytí
- sociálních vazeb (zdroj seberealizace a zároveň sociální podpory) - udržení spojení s komunitou ve které žijí
- majetku - udržení pozemků a hmotných statků (souvisí s rodovou kontinuitou - mít co předat potomkům ...).

K udržení kontinuity je třeba určitého úsilí, které se může projevit právě a jen v činnostech. Snaha udržet kontinuitu udává směr druhému životnímu programu, tedy

činností jež jsou jeho součástí, jeho podstatou. Kontinuita tak ovlivňuje obsah druhého životního programu.

**Komunita**, ve které respondenti žili, se (zvláště díky své provázanosti) projevila jako další faktor mající vliv na obsah náplně penzijního času. Komunita je nositelem kultury a vyvíjí tak na jedince sociální tlak (např. neudržovanou zahradou by jedinec kompromitoval sebe i svoji rodinu, podobně i v komunitě nezvyklými činnostmi). Zároveň komunita poskytuje vzory - pozitivní i negativní. Výsledky výzkumu poukázaly na důležitost možnosti identifikovat se s pozitivními **vzory seniorů**, nositelů smysluplného a naplňujícího druhého životního programu.

#### Faktory ovlivňující průběh tvorby druhého životního programu

Zásadním pro průběh tvorby se ukázala být **dobrovolnost faktického přechodu do důchodu**, která v podstatě značí dlouhodobou znalost určitého data tohoto přechodu (nejčastěji dovršením důchodového věku), ke kterému má jedinec možnost se vztahovat.

Tvorba druhého životního programu a stabilizace důchodového životního stereotypu trvala delší dobu u „nedobrovolných důchodců“ než u „dobrovolných důchodců“.

Faktorem majícím vliv jak na obsah, tak na průběh tvorby druhého životního programu, se projevila **schopnost reálného ohodnocení situace**.

Zásadní pro tvorbu i realizaci druhého životního programu se ukazuje být i **flexibilita**, neboli schopnost adaptovat se na stále se měnící situaci.



## 4.5 Diskuse

Na úvod bych ráda uvedla, že jsem si vědoma, že praktickou část nelze pokládat za rozsáhlý, hloubkový výzkum v pravém slova smyslu, jde spíše o výzkumnou sondu, první vstup do problematiky. Díky relativní homogenitě vzorku<sup>76</sup>, skutečnosti, že výzkum probíhal ve specifickém prostředí malého města<sup>77</sup>, a díky daným kontextovým charakteristikám, je možné zobecnění, které však nemůže jít za rámec studie.

V diskusi se nejprve zaměřím na použitou metodologii, poté se budu věnovat výsledkům. Představím model procesu tvorby druhého životního programu a okomentuji zjištěné faktory, které jej ovlivňují. Dále se dotknu několika zajímavých témat, která výzkum nabídl. Na konci diskuse budu prezentovat závěry pro sociální práci.

### 4.5.1 Metodologie

Ve svém šetření jsem použila kvalitativní metodologii a jako jednu z technik sběru dat hloubkové rozhovory. Cílem práce bylo zmapovat proces tvorby druhého životního programu při přechodu do důchodu. Tvorba je procesem, o

---

<sup>76</sup> Vzorek se ukázal být homogenní ohledně rodinného stavu a rodinných vazeb. Nezahrnoval žádné vdovce a vdovy, žádné rozvedené (jeden odloučený), svobodné či bezdětné respondenty. Všichni bez výjimky také měli vnoučata. Alespoň jedno z dětí všech respondentů žilo i s rodinou v okruhu do 10 km. Většina respondentů žila ve více-generačním soužití, byť v oddělených domácnostech.

Homogenita vzorku se ukázala také ve vlastnictví nemovitostí. Jedním z výběrových kritérií sice byla snaha o různorodost v typu obydli a tedy předpokládaného životního stylu. Toto kritérium bylo naplněno (1/4 respondentů žila v bytech). Navzdory předpokladu se životní styl příliš nelišil, neboť se ukázalo, že i respondenti žijící v bytech jsou současně vlastníky (či uživateli) i jiných nemovitostí (např. chalupa, zahrada, les).

<sup>77</sup> Letohrad leží v Pardubickém kraji (bývalý okres Ústí nad Orlicí) a má 6250 tis. obyvatel (viz. <http://info.letohrad.eu/>). Lidé jsou citově silně vázáni ke svému bydlišti (kromě dvou z nich se jedná o místní rodáky) a rodinným nemovitostem. Vzhledem k charakteru lokality je zde velmi nízká míra anonymity. S tím souvisí i poměrně silný vliv sociální kontroly na chování jedince. Projevuje se i přetrvávající tradiční způsob života, kdy se lidé spoléhají do značné míry na rodinnou a sousedskou solidaritu v nejširším smyslu slova. Stále velmi významně zastoupeným způsobem bydlení je nějaká z forem více-generačního soužití. Lidé zde mají sice omezené možnosti, například co se týká kulturního či sportovního vyžití, na druhou stranu jsou jim dostupné možnosti známy, relativně o nich mají přehled.

kterém jsem předpokládala, že probíhá v určitém časovém úseku, proto jsem se zaměřila na tři období v životě respondenta - dobu před ukončením profesní dráhy, dobu bezprostředně následující a současnost. Jsem si vědoma faktu, že respondenti nemuseli na otázky týkající se minulosti (prvních dvou období) odpovídat zcela podle skutečnosti, jejich výpovědi mohli být poznamenány racionalizací či konfabulacemi (byť nevědomě). Vzhledem k možnostem a charakteru výzkumné práce jsem neměla možnost provádět longitudinální studii, která by pro toto téma byla pravděpodobně vhodnější. Domnívám se přesto, že i když vypovídané informace nemusí zcela odpovídat realitě, pro respondenty jsou takto zpracované skutečnosti z minulosti důležité pro jejich současné postoje a aktivity, proto je považuji za relevantní.

Druhou technikou sběru dat byla analýza dokumentu, který respondenti na moji žádost vytvořili - „koláč času“ (viz.Příloha č.1).

Respondenti pochopili zadání různým způsobem. Někteří zaznamenali celý den (24 hodin), zatímco jiní pouze dobu bdělosti. Vzhledem k přibližnosti informace, týkající se rozsahu činností, nebylo možné porovnávat v rámci jedné etapy respondenty mezi sebou. Změna v činnostech a jejich rozložení tak byla sledována mezi jednotlivými obdobími u každého jednotlivého respondenta zvlášť.

Připravený záznamový arch se sestával ze třech částí (podle zkoumaných období). Koláč času odpovídající období bezprostředně po faktickém přechodu vypracovali však jen 4 ze 17 respondentů. Vzhledem k tomu, že se jedná o prostřední období, lze snad vyloučit možnost, že si respondenti toto období vůbec nepamatují. Na druhou stranu faktický přechod do důchodu je přechodovým obdobím, obdobím lability, ve kterém se toho dle Kalvacha (2004) s člověkem hodně děje (viz kapitola 1.2). Je

možné, že pro respondenty bylo obtížné zachytit dynamičnost změn do statického modelu. Pochopitelné by bylo také to vysvětlení, že se vyvíjející se stereotyp nemohl „zažít“ a respondenti si tak vskutku nedokážou vybavit, jak čas trávili. S jistotou lze říci jen to, že skutečnost, že respondenti nebyli schopni zaznamenat snímek běžného dne tohoto období, naznačuje, že období proměny životního stereotypu není možné zachytit tímto způsobem zpětně.

I tak „koláč času“ přinesl poznatky o charakteru změny denního stereotypu, o činnostech, kterými respondenti trávili a tráví čas, a o změně významu některých činností v jejich životě.

#### **4.5.2 Výsledky**

V první řadě považuji za nutné, vrátit se k **pojetí druhého životního programu**, který je ústředním tématem celé práce.

Haškovcová (1990, 2002) říká, že druhý životní program je prostředkem k získání pocitu uspokojení a společenského uznání, zatímco pro Jonssona (2000) je prostředkem naplnění potřeby uplatnění a prostředkem seberealizace.

Výsledky výzkumu ukázaly, že pro seniory je důležité, aby náplň penzijního času byla uspokojující, senioři se jejím prostřednictvím realizovali a měli pocit uplatnění. Oproti pojetí Haškovcové, bylo společenské uznání při tvorbě a realizaci druhého životního programu jen okrajovou záležitostí. Podstatný byl pro seniory pocit vlastní platnosti (před sebou samými) a ocenění ze strany nejbližšího okolí (rodina, sousedé).

Pokud za druhý životní program považujeme způsob využití času v důchodové fázi života, který udržuje či zvyšuje

kvalitu života, dodává mu smysl, je prostředkem seberealizace a přináší lidem uspokojení, pak výsledky výzkumu poukázaly na nutnost rozšíření spektra forem druhého životního programu, jak je představila Haškovcová (2002). Nově navrhovanými formami by byla rodinná mezigenerační solidarita<sup>78</sup> a správa rodinného majetku.

Výzkum poukázal na existenci určitých zákonitostí, týkajících se načasování výběru aktivit pro důchodovou životní fázi a načasování jejich realizace. Na podkladě výzkumných zjištění proto navrhuji **model procesu tvorby druhého životního programu**. Tento model vychází z určitého kontextu, ve kterém výzkum probíhal, a nelze jej tak bez dalšího kritického zhodnocení (např. ve formě širšího výzkumu), jak jsem již konstatovala, generalizovat na širší populaci.

---

<sup>78</sup> Jedná se o to, dosloužit o generaci starším (generace vlastních rodičů) a vypomoci generaci mladší (péče o vnoučata).

## Popis modelu – obrázek č. 1

Model<sup>79</sup>, který prezentuji, zahrnuje jak závěrečné fáze období ekonomické aktivity a přechod do důchodu (jehož součástí je i faktický přechod do důchodu), tak v podstatě celou důchodovou životní fázi.

V horní části je naznačeno, že lidé si v průběhu druhého (produktivního) věku vytváří obecné představy o životě a životní náplni ve třetím věku, tedy v důchodové životní fázi. Jejich představy ovlivňuje množství faktorů, jedním z významných faktorů jsou vzory seniorů – důchodců.

Na základě dobrovolnosti přechodu můžeme rozdělit budoucí důchodce na dvě skupiny: „dobrovolní důchodci“ viz. levý sloupec v grafu, a „nedobrovolní důchodci“ resp. v mém případě „nedobrovolně předčasní důchodci“ viz. pravý sloupec. Jak vidno z obrázku, proces tvorby druhého životního programu se u těchto dvou skupin zásadně liší.

„Dobrovolní důchodci“ vytváří druhý životní program již před faktickým přechodem do důchodu. Po něm nastává relativně poklidná fáze změny životního stereotypu, příprava na realizaci a počátky realizace konkrétních plánů.

Naproti tomu „nedobrovolně penzionovaní“ prožívají období redefinice stavu, na jehož počátku bývají senioři ve fázi šoku a vzteku. Pro tuto dobu je také typická zvýšená míra produktivity, která nese mnohé atributy placeného zaměstnání.

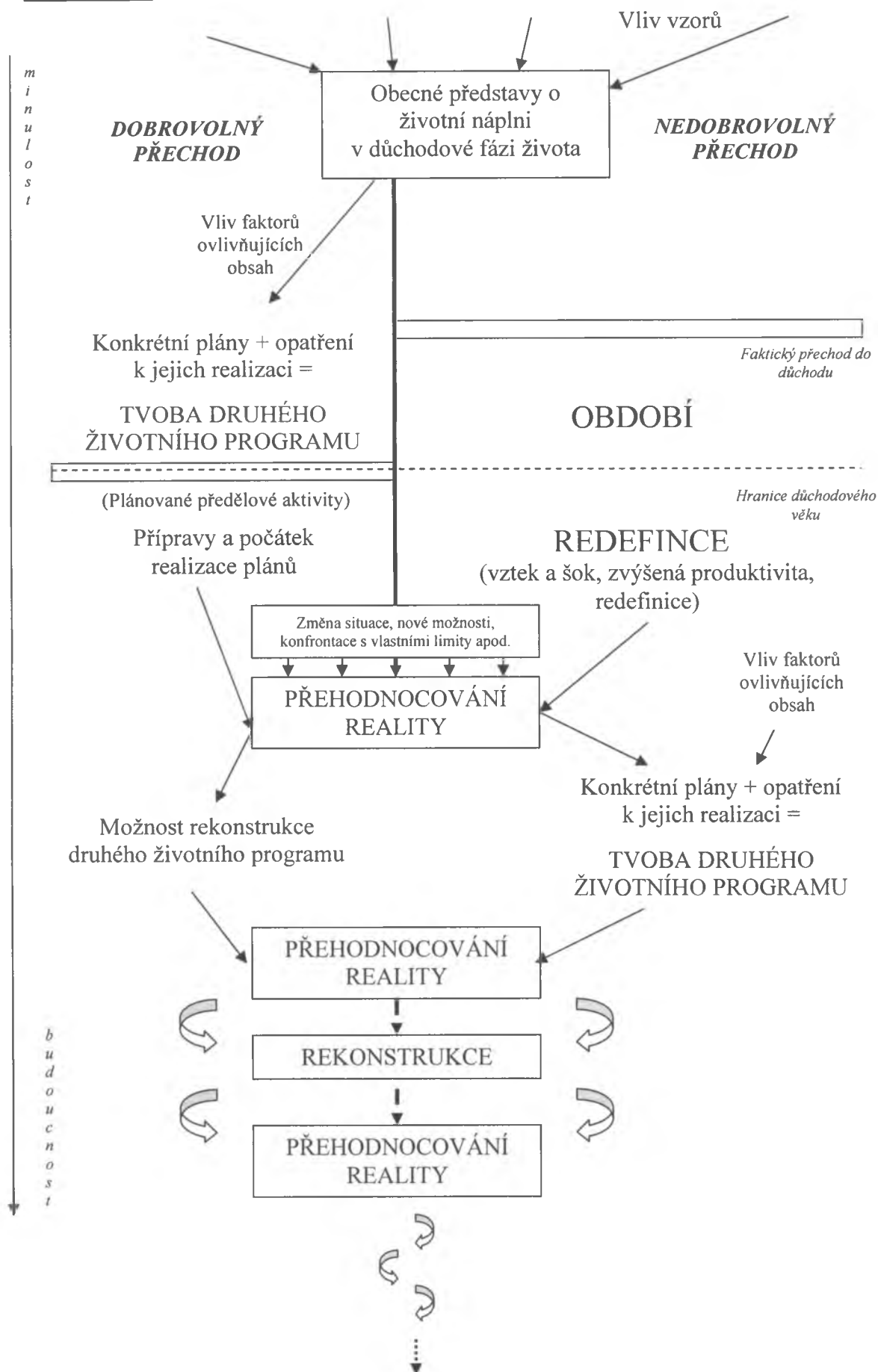
Po odlišné fázi dochází u obou skupin k nutnému přehodnocování reality. U první skupiny může dojít k revizi či rekonstrukci již dříve vytvořeného druhého životního programu, u druhé skupiny se druhý životní program jako takový teprve vytváří.

Druhý životní program je však i nadále revidován na základě opakovaného přehodnocování reality, což je jev objevující se opět již u všech seniorů. Tvorba (vytváření) druhého životního programu se tak jeví jako celoživotní, v podstatě nekončící proces.<sup>80</sup>

<sup>79</sup> Model nepředstavuje přesné rozložení v čase, spíše naznačuje posloupnost období a vliv jednotlivých faktorů.

<sup>80</sup> To znamená, že se nejedná o jednorázovou úvahu o tom, co „dělat na stará kolena“, ačkoli by to tak v některých případech mohlo vypadat.

**Obrázek č. 1**



Nyní se budu postupně věnovat některým faktorům ovlivňujícím proces tvorby, které jsem presentovala v praktické části a rovněž jsou zaneseny do předloženého modelu (obrázek č.1). Konkrétně diskutuji kontinuitu, vzory, dobrovolnost přechodu do důchodu a rodinné vazby a vlastnictví nemovitostí.

### **Kontinuita**

Výzkum ukázal, že respondenti sice považovali vstup do důchodové životní fáze za významný mezník ve svém životě, zvláště vzhledem k faktu, že se ve valné většině jednalo o přechod „ze dne na den“. Na druhou stranu ovšem nelze říci, že by byl u dotazovaných respondentů přechod do důchodu událostí, která by absolutně oddělovala minulost od přítomnosti a budoucnosti. Období se do značné míry prolínala a respondenti v podstatě pokračovali v tom, co dělali „celý život“, pouze jim „ubyla“ pracovní povinnost. Takové závěry potvrzují platnost teorie kontinuity, jak ji představil Atchley (1989) (viz. kap.2.6). Ze strategií adaptace na přechod do důchodu, které naznačuji v téže kapitole, používali respondenti převážně konsolidační přístup. Redistribuovali svůj čas mezi aktivity zbývající po opuštění zaměstnání.

Z tohoto hlediska je nasnadě otázka, jak by postupovali senioři, kteří by neměli takovouto škálu mimopracovních aktivit již z doby plné ekonomické aktivity.

### **Vzory**

Výsledky výzkumu ukázaly, že všichni respondenti měli nějakou představu o náplni penzijního času. Při jejím vytváření sehrály dle výpovědí respondentů významnou úlohu pozitivní vzory. Nepotvrzuje se tedy tvrzení (např. Vágnerová, 2007; Haškovcová, 1990; Holmerová, Jurášková a Zikmundová, 2003), že neexistuje imponující model stáří,

který by byl hoden následování. Z výzkumu vyplynulo, že respondenti měli takové vzory ve svém bezprostředním okolí (byli jimi například vlastní či partnerovi rodiče, sousedé, známí). Tento rozpor může být vysvětlen tím, že zmiňované autorky zobecnily neexistenci vzorů v místech s vysokou mírou anonymity, tedy ve velkých aglomeracích. Lze vyjádřit hypotézu, že v lokalitách, kde je komunita provázanější, a tam, kde lidé žijí ve více-generačním soužití, pozitivní vzory stáří nechybí.

Sledování vzorů (seniorů ve svém okolí, se kterými se respondent dobře zná), se také ukázalo být jednou z nejsilnějších forem přípravy na stáří, potažmo přípravy na penzionování. Tento fakt poukazuje k potřebě mezigeneračního dialogu.

### **Dobrovolnost přechodu do důchodu**

Předpoklad, že dobrovolnost či naopak nedobrovolnost přechodu do důchodu významně ovlivňuje prožívání této události a průběh adjustace (viz.kap. 2.5), výsledky výzkumu potvrzují. Výzkum však dále naznačil konkrétní podobu vlivu nedobrovolnosti přechodu do důchodu na adjustaci na důchodovou životní fázi.

U lidí, kteří přešli do důchodu nedobrovolně (jednalo se o předčasný důchod), se vyskytovalo charakteristické období (nazvala jsem jej v praktické části práce „obdobím redefinice“), které se u dobrovolně penzionovaných neobjevovalo. Právě toto období pozdrželo (posunulo) adjustaci, jež má podobu vytvoření nového důchodového životního stereotypu, ve kterém je možno realizovat druhý životní program.

Toto „období redefinice“ bylo specifické prožíváním a charakterem projevované aktivity. Neočekávané ukončení profesní dráhy seniory zaskočilo (šok) a neboť se jednalo o nechtěný, nevyvolený stav, prožívali vztek apod. Se



situací se vyrovnávali redefinicí stavu, tedy vyzdvihováním kladů a potlačováním záporů nastalé situace. Další možností jak se vyrovnat se situací ztráty zaměstnání (zde v podobě nedobrovolného penzionování) by byla podle Mareše (1994) rezignace. S tímto postojem jsem se však ve výzkumném vzorku nesetkala, ačkoli je možné, že tuto strategii respondenti například přechodně volili, nicméně se o ní později nezmiňovali.

Zajímavým aspektem „období redefinice“ je zvýšená míra produktivity. Zdůvodnění může být vícero.

Lucká (2003) poukazuje na fakt, že jednou z možností, jak se lidé svépomocně vypořádávají se zátěžovou situací, je zaměření se na náhradní aktivitu. Zvýšená míra produktivity tak může být prostředkem přeorientování jedince od nepříjemných pocitů a myšlenek ke konkrétní činnosti, která je v tomto pojetí činností náhradní.

Jiným vysvětlením zvýšení produktivity může být snaha dokázat svoji zachovalou kompetenci a tedy poukázat na „nespravedlnost“ penzionování.

Pokračování v pracovním tempu, či dokonce jeho zvýšení, může být i důsledkem absence plnohodnotného přechodového rituálu. Pojímáme-li totiž přechod do důchodu jako určitou formu přechodového (iniciačního) rituálu, zahajujícího třetí věk (tak jako např. svatba značí vstup do manželství), a předpokládáme-li, že rituál obsahuje několik nepostradatelných prvků, lze vyjádřit domněnku, že u nedobrovolného přechodu do důchodu, chybí jeden nebo více těchto prvků. Jedním z nich je například souhlas seniora, u předčasného nedobrovolného přechodu může být situace ještě více komplikována pocitem nedokončeného díla.

Roli by mohl hrát i pocit jakési „nezaslouženosti“ důchodové dávky, pojmáme-li ji jako dávku výsluhovou

(viz. kap. 1.1). Osobně však soudím, že posledně zmiňovaný důvod není příliš pravděpodobný.

### **Rodinné vazby a vlastnictví nemovitostí**

Výzkum naznačil, že charakteristiky v podobě silných rodinných vazeb a vlastnictví nemovitostí jsou jedněmi z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících obsah druhého životního programu, tedy toho, co senioři skutečně dělají, čím se zabývají. Vzhledem k poměrné homogenitě vzorku (pokud jde o rodinné vazby a vlastnictví nemovitostí), by komplexní poznání procesu tvorby druhého životního programu vyžadovalo např. zmapování tohoto procesu i u seniorů, kteří se v obou nastíněných charakteristikách odlišují.

Rodinné vazby by podle mého názoru mohly být nahrazeny sociálními kontakty mimo-příbuzenskými. Aby však plnohodnotně nahradily rodinné vazby, měly by patrně alespoň v nějaké míře nabývat mezigeneračního charakteru. Co se týká využití penzijního času, skloubí v sobě vlastnictví nemovitostí nejen kladné, ale i záporné stránky. Na jedné straně na něj můžeme pohlížet jako na zdroj činností, na druhé straně ale seniora limituje, neboť tyto činnosti od něj zároveň vyžaduje. Jedinec musí nemovitosti, pokud ji chce udržet v přijatelném stavu, věnovat čas a energii, kterou by jinak mohl věnovat svým jiným zájmům a koníčkům, na které leckdy nezbývá čas.

Je ovšem také pravděpodobné, že samotné vlastnictví nemovitostí a činnosti spojené s jeho obhospodařováním, se nemusí podílet na pocitu smysluplného využití času. Smysluplnost těchto činností může být vázána na možnost předání nemovitosti dalším generacím. V tomto ohledu by se vlastnictví nemovitostí, jakožto faktor ovlivňující obsah druhého životního programu (tzn. uspokojující seberealizace), jevil jako závislý na existenci rodinných

vazeb. Hledání smysluplnosti v dlouhodobých projektech (např. obnova lesa novou výsadbou) může být pak obtížnější pro toho, kdo nemá někoho konkrétního, kdo by výsledky jeho práce jednou ocenil.

I výsledky výzkumu, netýkající se přímo procesu tvorby druhého životního programu, poukázaly na mnoho zajímavých témat. Vzhledem k možnostem a rozsahu diplomové práce vybírám a diskutuji ty poznatky, které považuji za obzvláště zajímavé a přínosné.

### **Postoj k penzionování**

Jak uvádím ve výsledcích, respondenti referovali o kladných i záporných stránkách postoje, který zaujímali k přechodu do důchodu ještě v době ekonomické aktivity. Výzkum nepotvrdil názor Haškovcové (1990,2002) a naopak dal za pravdu ostatním autorům (Atchley, 1997; Kuchařová, 2002; Rabušic, 1997; Vágnerová, 2007), neboť se projevila výrazná převaha pozitivního ladění v očekávání této životní změny.

Existuje jistě více možností, jak vysvětlit zjištěnou skutečnost, že většina respondentů se na přechod do důchodu těšila.

Za jednu z více pravděpodobných možností považuji já osobně fakt, že u tohoto vzorku nebyla práce ani tak prostředkem seberealizace, jako spíše pouhým zdrojem obživy. Přechodem do důchodu respondentům odpadla jen jedna z povinností a měli tak více prostoru věnovat se dalším činnostem (často neplacená práce související se správou majetku), na které v období profesní dráhy neměli mnoho času. Domnívám se, že pokud by byla placená práce ústředním motivem jejich života, postoj k penzionování by byl pravděpodobně opačný, jak naznačuje i teorie (viz.kap.postoje k penzionování).

Další možností je i souvislost s relativně konzervativním a tedy rigidním životním stylem, který vstup do penze při dovršení důchodového věku předpokládá a očekává. Na jakékoli vybočení ze zaběhlého systému života komunity by nemuselo být pohlíženo s libostí. A pokud respondent ví, že jej tato životní událost čeká, že není ani tolik otázkou jeho vlastního rozhodnutí, jako spíše tradičním postupem zaběhlým v rámci komunity, ve které respondent žije, je strategičtější hledat si na přechodu do důchodu klady a stavět se k němu již předem pozitivně.

### **Zdánlivý paradox plynutí času**

Respondenti uváděli, že vnímají zpomalení svého životního tempa, život jim nepřipadá tak hektický jako dříve. Z logiky vychází, že se zpomalením tempa, by měl jít ruku v ruce pocit, že i čas plyne pomaleji. Opak je ovšem pravdou, neboť respondenti zároveň poukazovali na to, že jim čas ubíhá v důchodové fázi života rychleji než kdy jindy a nemají v žádném případě tolik času, kolik předpokládali, že po skončení profesní dráhy mít budou. Situaci můžeme považovat za paradox, který je ve skutečnosti však jen zdánlivý. Vysvětlením může být fakt, že respondenti provádějí činnosti pomaleji a stejný úkon jim tak zabere více času. Nestihnou tedy například za den to, co stihli dříve a mají proto pocit, že den velmi rychle utekl. Je totiž přirozené vnímat spíše objektivní známky plynutí času, než subjektivně rychlost vlastního činění. Respondenti se rovněž zmiňovali o tom, že nepočítali a leckdy nadále nepočítají s omezeními, která přináší fyzický stav jejich organismu. Lidé cítí, že jim ubývá sil, ale nechtějí si tuto skutečnost, o které většinou správně tuší, že je definitivního rázu, připustit. Činnosti si časově plánují aniž by brali své možnosti a limity v potaz, tedy nerealisticky, což opět

může přispět k vnímání velmi rychlého ubíhání času. Nelze opomenout ani fakt, že rok je sice stále stejně dlouhý, ale vzhledem k množství prožitých let se stává s přibývajícím věkem stále menší součástí života.

### **Roční období**

Roční období se projevilo jako významný faktor ovlivňující možnosti realizace plánované životní náplně v důchodové fázi života. Vzhledem k preferovaným činnostem převažující části respondentů, byla zima v rámci ročního cyklu vnímána nejméně příznivě. Zimní období je rizikovým obdobím v mnoha ohledech a smysluplné využívání času je dle výsledků výzkumu jedním z nich. Domnívám se proto, že právě na toto období roku by se mohla soustředit nabídka volnočasových in-doorových aktivit tzv. "zvenčí". Na druhou stranu mohou mít senioři v zimním období problém ohledně přepravy mezi bydlištěm a např. komunitním seniorským centrem. To by se dalo řešit hromadným svozem, který však může být finančně náročným, neúnosným.

#### **4.5.3 Závěry pro sociální práci**

Výsledky výzkumu naznačují, že přechod do důchodu, zvláště je-li dobrovolný, a s ním spojená změna životního programu nejsou pro seniory v Letohradě situací, kterou by vnímali jako obzvláště zatěžující a vyžadující přímou intervenci sociálního pracovníka či jiného pomáhajícího profesionála. Nakolik je neproblematičnost při hledání a tvorbě druhého životního programu dána lokalitou a jí odpovídajícím životním stylem, se lze jen dohadovat. Zajímavé by jistě bylo srovnání s podobným výzkumem pracujícím se vzorkem respondentů např. z velkoměsta.

Sociální práce má však na druhou stranu i složku preventivní. Jejím cílem by mělo být vytváření podmínek ke zlepšení či udržení přijatelné kvality života. Docílit toho lze například pomocí komunitního plánování sociálních služeb či pomocí dalších opatření.

Vzhledem ke zjištěným skutečnostem, zejména faktorům ovlivňujících obsah druhého životního programu (rodinné vazby, komunita, kontinuita), by se měla sociální politika a práce primárně zaměřovat na podporu stávající přirozené mezigenerační solidarity, zejména rodinné. Propojená a dobře fungující komunita potřebuje méně zásahů „zvenčí“, ať již v podobě intervence lidí (služeb) či finanční podpory (dávek).

Výsledky výzkumu poukázaly i na konkrétní oblasti, na které by se měla sociální práce zaměřit<sup>81</sup> v souvislosti s přechodem do důchodu a s ním spojené tvorby druhého životního programu:

#### 1. Kvalitní poradenství

- poradenství týkající se důchodového systému a finančního zabezpečení ve stáří, včetně informací o finančních dopadech předčasného, standardního a pozdějšího přechodu do důchodu.
- poradenství zaměřené konkrétně na životní událost přechodu do důchodu. Např. plánování přechodu do důchodu a jeho načasování, podávání informací o možnostech využití času a případných občanských iniciativách formálních i neformálních v místě bydliště, o možnostech vyhledávání přivýdělku (brigád apod.), možnostech dobrovolnictví a jeho výhodách atd.

---

<sup>81</sup> Jedná se zejména o zajištění dostupnosti služeb a jejich formu.

2. Terapeutické služby, služba krizové intervence (ve formě linky důvěry atd.), kam by se mohli například „nedobrovolní důchodci“ v počátcích důchodové životní fáze obracet.

3. Volnočasové aktivity

- Podporovat iniciativu samotných seniorů, propojovat otevřené neformální skupinky s jednotlivci, kteří mají o účast na aktivitách těchto skupin zájem. Vyhledávat a zapojovat postupně samotné seniory do organizace volnočasových aktivit pro ně samé, získat je jako dobrovolné lektory či spolupracovníky. Poskytovat poradenství v oblasti fundraisingu apod.
- Podporovat informovanost seniorů o stávající nabídce
- Organizace vzdělávacích a volnočasových aktivit pro seniory. Jednorázové či dlouhodobější aktivity by měly zásadním způsobem reflektovat poptávku samotných seniorů a zohledňovat požadavky a možnosti seniorů (finanční otázku, uzpůsobení aktivity co do složení jejích účastníků - generačně homogenní či naopak heterogenní, pro seniory přijatelnou dobu konání).

V Letohradě jsem v tomto ohledu dospěla ke konkrétním zjištěním a z nich vyplývajícím doporučením. Zájem byl projeven o používání počítače a internetu, studium cizích jazyků, cestopisné přednášky a zahradnickou burzu.<sup>82</sup> Senioři také kladli konkrétní požadavky vztahující se

---

<sup>82</sup> Vzhledem k malému počtu respondentů výzkumu, bych před samotnou realizací aktivit doporučovala další ověření zájmu o tyto aktivity, případně zjištění zájmu o aktivity jiné. Takový sběr informací by mohl probíhat například formou ankety či diskuse v rámci setkání důchodců organizovaného dvakrát ročně městským úřadem.

k potenciálním aktivitám. (Podrobně je prezentuji v kapitole 4.4.3. v části „Představy a plány versus současné aktivity“.)

Informace budou poskytnuty koordinátoru komunitního plánování sociálních služeb v Letohradě a vedení regionálního dobrovolnického centra se sídlem rovněž v Letohradě.

4. Zavedení či podpora určité formy „rituálu“ ve smyslu oficiálního poděkování ze strany společnosti (města) za participaci na vytváření ekonomických zdrojů společnosti a „přivítání“ do další životní fáze např. prostřednictvím dopisu starosty města. Součástí by mohly být i informace o regionální nabídce volnočasových, vzdělávacích aj. aktivit (nejen) pro seniory či o slevách a dalších výhodách týkajících se seniorů.

5. Širší osvěta přípravy na přechod do důchodu

Souhlasím s Haškovcovou (1990) a Kalvachem (1997) (viz. kap. 2.2) a stejně jako oni se domnívám, že příprava na přechod do důchodu je všeobecně podceňována. Přitom na uspokojivém zvládnutí této životní změny závisí kvalita dalšího života. Z výstupů výzkumu dovozují doporučení, jež konkretizují rady jak se připravit stáří (např. Pacovský, 1997) o dimenzi tvorby druhého životního programu.

Budoucí důchodci by si ještě před faktickým přechodem do důchodu měli:

- Hledat i jiné prostředky seberealizace než je zaměstnání.
- Pokud je to možné, zařídit odchod z pracovního procesu postupně, nikoli jednorázově, ze dne na den.



- Udělat pomyslný či (lépe) reálný seznam činností, které chtějí dělat či udělat v důchodové životní fázi. Tedy seznam konkrétních plánů.<sup>83</sup> Tyto plány by měly být realistické, reflektovat limity dané fyzickým stavem organismu a očekávatelnými fyziologickými změnami tohoto stavu. Plány by měly zohledňovat i kontext světa, ve kterém jedinec žije (jeho přirozeného světa).<sup>84</sup>
- Napláňovat něco, na co se mohou těšit, tedy nikoli pouze povinnosti.
- Načasovat faktický přechod do důchodu na dobu realizovatelnosti vlastních plánů - (př. nejít do důchodu na podzim či v zimě, plánuji-li si za hlavní náplň zahrádkaření)
- Plánovat si předělové aktivity - např. změnu prostředí, byť krátkodobou, činnost jasně oddělující profesní kariéru a důchodovou fázi života, respektive jejich denní rutinu (tak, aby po práci nezbylo „najednou“ prázdné místo)
- Plánovat aktivity vyváženě z hlediska ročních období, vyváženost se týká i venkovních a vnitřních aktivit

Sociální pracovníci by se dle mého názoru měli více angažovat i v osvětě podpory zdraví, tedy propagovat a podporovat zdravý životní styl. Zdraví je, jak naznačují i výsledky výzkumu, jedním z prediktorů životní spokojenosti a je zároveň ovlivnitelné právě životním stylem.

---

<sup>83</sup> Je možné, že činnosti ze seznamu nikdy nezrealizují, ale existuje opěrný bod, pokud by senior neměl žádnou uspokojující náplň času.

<sup>84</sup> Respondenti často zmiňovali, že nepočítali s limitací vlastním fyzickým stavem a jejich plány tak nebyly plně realizovatelné, nebo zabraly mnohem více času.

## Závěr

Teoretická část práce si kladla za cíl shrnout relevantní poznatky o životním období přechodu do důchodu. V první kapitole tak byl představen pojem přechodu do důchodu, a to jak z pohledu společnosti, tak z pohledu jedince. Druhá kapitola byla věnována aspektům adjustace na důchodovou fázi života, faktorům, které ji ovlivňují, a byly představeny adjustační strategie. Třetí kapitola byla zaměřena konkrétně na spojení mezi aktivitou a kvalitou života, resp. na druhý životní program.

Na základě obsahové analýzy rozhovorů a dokumentů, vypracovaných respondenty, byl v praktické části zmapován proces tvorby druhého životního programu v průběhu třech zvolených subfází přechodu do důchodu. Byly identifikovány faktory, které ovlivňovaly proces tvorby druhého životního programu, a to dvojího druhu: faktory ovlivňující průběh a faktory ovlivňující obsah.

Za stěžejní faktor ovlivňující průběh procesu tvorby druhého životního programu byla shledána otázka dobrovolnosti popř. nedobrovolnosti penzionování. Potvrdil se teoretický předpoklad, že nedobrovolný přechod do důchodu má negativní vliv na adjustaci. Výsledky výzkumu navíc konkrétně ukázaly, že u nedobrovolně pensiovaných probíhá tvorba druhého životního programu jinak a trvá delší dobu.

Faktory ovlivňující obsah druhého životního programu, tedy toho, co si senioři volí jako náplň penzijního času, byly shledány následující: rodinné vazby a vztahy, vlastnictví nemovitostí, kontinuita, komunita a vzory. Faktor týkající se kontinuity odkazuje k Teorii kontinuity, představené R.C. Atchleyem, kterou v podstatě potvrzuje. Zjištěná přítomnost pozitivních vzorů, tj. seniorů-důchodců v okolí, s jejichž životním stylem se

díky úzkému kontaktu mohou budoucí senioři seznámit, odporuje tvrzení gerontologů, že chybí model úspěšného stáří.

Vzhledem k omezené možnosti interpretace, plynoucí z použité metody, by bylo vhodné kritické zhodnocení identifikovaných faktorů, případně jejich revize, a to ať již formou sondy zaměřující se na seniory s odlišnými kontextovými charakteristikami, nebo formou rozsáhlejšího kvantitativního výzkumu.

Konkrétní doporučení užitečná pro sociální práci, která vyplynula z výsledků výzkumu, se týkají následujících oblastí: poradenství, terapeutických služeb a krizové intervence, podpory a organizace volnočasových aktivit seniorů a pro seniory, rituálu ukončení ekonomické činnosti, přípravy na penzionování (viz. diskuse).

Oslovení senioři se dobře adjustovali na důchodovou životní fázi a se svým životem vyjadřovali spokojenost. Lze vyjádřit hypotézu, že tradiční způsob života (tj. úzké vztahy s širokou rodinou a zapojení v místní komunitě, neanonymita, vztah k místu, kde žijí a každodenní kontakt s přírodou), jenž vzhledem ke kontextu výzkumu převažoval u většiny respondentů, pozitivně ovlivňuje spokojenost s důchodovou fází života.

Přechod do důchodu je sice v jistém smyslu odchodem ze společnosti, avšak, pro respondenty výzkumu se nejednalo o odchod ze společenství (tzn. z jejich přirozeného sociálního zázemí v podobě rodiny a provázané komunity). Z tohoto pohledu by mohlo být problematické, pokud by byl jedinec, jenž přechází do důchodu, pouze členem anonymní „moderní“ společnosti.

Zjištěné výsledky tak v podstatě poukazují ke komunitnímu přístupu v sociální práci.

## Seznam použité literatury

- Atchley, R. C. *A continuity theory of normal aging*. The gerontologist, 1989, vol. 29, no.2, p 183-190.
- Atchley, R.C. *Social forces and ageing: an introduction to social gerontology*. 8. vyd. Belmont: Wadsworth, 1997.
- Atchley, R.C. *The sociology of retirement*. New York: Halsted press, 1976.
- Coreth, E. *Co je člověk?* Praha: Zvon, 1996.
- Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3.vyd. Praha: Karolinum, 2002.
- Eriksen, T.H. *Small places, large issues - An introduction to social and cultural antropology*. 2. vyd. London: Pluto press, 2001.
- Erikson, E.H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999
- Geist, B. *Psychologický slovník*. Praha: Vodnář, 2000.
- Hagedorn, R. *Foundation for practice in occupational therapy*. New York: Churchill Livingstone Medical Division of Pearson Profesional Limited, 1997.
- Hagedorn, R. *Occupational Therapy - persectives and processes*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1995.
- Hagedorn, R. *Tools for praktice in occupational therapy (a structured approach to core skills and processes)*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2000.
- Hartl, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004.
- Hartl, P.;Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.
- Haškovcová, H. *České ošetřovatelství 10. Manuálek sociální gerontologie*. Brno: NCONZO, 2002.

- Haškovcová, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990.
- Havighurst, R.J.; Munnichs, J.M.A; Neugarten, B.; Thomae, H. (eds.) *Adjustment to retirement - a cross-national study*. Assen: Royal Vangorcum Ltd., 1969.
- Hayes, N. *Základy sociální psychologie*. Praha: Academia, 1998.
- Holmerová, I.; Jurášková, B.; Zikmundová, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2. doplněné vydání. Praha: ČALS, 2003.
- Chlumecká, J. *Úloha reflexe v odborném růstu ergoterapeutů*. Diplomová práce. Praha: FHS UK obor Řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích, 2004.
- Christiansen, CH. H., Townsend, E. A. *Introduction to occupation - the art and science of Life*. New Persey: Prentice Hall, 2004.
- Christiansen, CH.H. *Defining lives: Occupation as identity: An essay on kompetence, coherence, and the creation of meaning*. The American journal of occupational therapy, 1999, vol. 53, no.6, p 547-556
- Iwatsubo, Y; Derriennic, F.; Cassou, B.; Poitrenaud, J. *Predictors of life satisfaction among retired people in Paris*. International journal of epidemiology, 1996, vol. 26, no 1, p 160-170
- Jacobs, K., Jacobs, L. *Quick reference dictionary*. New York: Slak Incorporated, 2004.
- Janečková, H. *Kvalita života seniorů a možnosti jejího zlepšení prostřednictvím kvality péče*. Dizertační práce k získání vědeckého titulu Ph.D. Plzeň: Ústav sociálního lékařství LF UK 2004.
- Janečková, H. *Sociální práce se starými lidmi*. In Matoušek, O.; Kolářková, J.; Kodymová, P. (eds.) *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005.

- Jonsson, H. *Anticipating, experiencing and valuing the transition from Worker to retiree. A longitudinal study of retirement as an occupational transition.* Disertační práce k získání vědeckého titulu PhD. Stockholm: Karolinska Institutet, 2000.
- Jonsson, H. *The retirement process in an occupational perspective: A review of literature and theories.* Physical and occupational therapy in geriatrics, 1993, vol.11, p 15-34.
- Kalvach, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie.* Praha: Karolinum, 1997.
- Kalvach, Z. a kol: *Geriatrie a gerontologie.* Praha: Grada a Avicenum, 2004.
- Kielhofner, G. *A Model of human occupation: theory and application.* 2.vyd., Baltimor Maryland, USA: Williams a Wlkins, 1995.
- Kliment, P. *Specifika vývojových úkolů v seniorském věku.* In Sýkorová, D.; Chytil, O. (eds.) *Autonomie ve stáří - strategie jejího zachování.* Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity, 2004
- Křivohlavý J. *Psychologie smysluplnosti existence.* Praha: Grada, 2006.
- Křivohlavý, J. *Kdy je člověku dobře.* Psychologie dnes, 2004, roč.10, č.10, s. 20-22
- Kuchařová, V. *Život ve stáří: Zpráva o výsledcích empirického šetření.* Praha: SOCIOKLUB-VÚPSV, 2002.
- Litwin, H.; Shiovitz-Ezra, S. *The association between activity and wellbeing in later life: What really matters?* Ageing and Society, 2006, vol. 26, p. 225-242
- Lucká, Y. *Krizová intervence.* In Matoušek, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce.* Praha: Portál, 2003.
- Mareš, P. *Nezaměstnanost jako sociální problém.* Praha: Sociologické nakladatelství, 1994.

- Matoušek, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003.
- Matoušek, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003.
- Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí.  
(online) (cit.2007-10-07) dostupné z www  
<http://www.mpsv.cz/files/clanky/1205/madrid.pdf>
- Mountain, G. *Occupational therapy with older people*. London: Whurr Publisher Ltd., 2004.
- Možný, I. *Stáří a nespojitý běh života*. Sociologický časopis. 1998, roč. 34, č. 3, s. 263-265
- Musil, J. *Současnost nesoučasných*. Přítomnost. Podzim 2007, str. 20-22
- Nimrod, G.; Adoni, H. *Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Izrael*. Ageing and Society, 2006, vol.26, no.4, p.607-630
- Pacovský, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990.
- Pacovský, V. *Proti věku není léku. Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum, 1997.
- Penezić, Z.; Lacković-Grgin, K.; Bačinić, A. *A process of retirement: an attempt at checking Atchley's model of adjustment*. Medica Jadertina, 2007, vol.36, no.3-4, str. 122-128
- Price, Ch. A. *Facts About Retirement*. Ohio State University Extension, Senior Series (online) (cit 2007-10-04) dostupné z www <http://ohioline.osu.edu/ss-fact/0200.html>
- Ptáčková, K. *Dobrovolnictví jako forma druhého životního programu*. Bakalářská práce. Institut sociologických studií UK, Katedra sociologie, 2002.
- Rabušic, L. *Časové dimenze vstupu do důchodu*. In Česká společnost a senioři - sociální, ekonomické a

- politické aspekty demografického stárnutí české společnosti. Brno: Masarykova univerzita, 1997.
- Rabušic, L. Why are they all so eager to retire? (On the transition to retirement in the Czech republic). Sociologický časopis, 2004, roč. 40, č. 3, s. 319-342
- Rowe, J.W.; Kahn, R.L. *Successful aging*. New York: Random house, 1999.
- Řezáč, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998.
- Říčan, P. *Cesta životem*. 2. přepracované vydání. Praha: Portál, 2004.
- Salkind, N. J. (ed.) *Encyclopedia of human development*. London: Sage Publications Ltd., 2006.
- Strauss, A., Corbinová, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999.
- Stuart-Hamilton, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999.
- Sýkorová, D. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontopsychologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007.
- Tomeš, I. *Sociální politika teorie a mezinárodní zkušenost*. Praha: Socioklub, 1996.
- Tošnerová, T. *Ageismus - průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, Ústav lékařské etiky 3. LF UK, 2002.
- Townsend, E. a kol. *Enabling occupation: An occupational therapy perspective*. Ottawa: Canadian association of occupational therapy, 1997.
- Vágnerová, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007
- Vohralíková, L.; Rabušic, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: VÚPSV, Výzkumné centrum Brno, 2004.



Zdraví 21. WHO (online) (cit.2007-10-10) dostupné z [www](http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf)  
<http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf>

*80. let sociálního pojištění.* Praha: Česká správa  
sociálního zabezpečení, 2004. (online) (cit. 2007-12-  
02) dostupné z [www](http://www.cssz.cz/konference/80letsp/brozura_c.pdf)

[http://www.cssz.cz/konference/80letsp/brozura c.pdf](http://www.cssz.cz/konference/80letsp/brozura_c.pdf)  
<http://info.letohrad.eu/> (cit.2007-11-05)

## Seznam příloh

**Příloha č. 1** - Podrobná charakteristika respondentů  
výzkumu

**Příloha č. 2** - „Koláče času“ jednotlivých respondentů

# **Příloha č. 1 - Podrobná charakteristika respondentů výzkumu**

Resp.	Pohlaví	Věk	Rodin. stav	Typ bydli, typ soužití	Vzdělání	Poslední profese	Počet let v penzi	Okolnosti přechodu
A	M	62	Ženatý	Domek s manželkou, hospodářství	SŠ maturita – technické zaměř.	Skladník ve velkoobchodě	1, 5	Pozdější o několik měsíců
B	M	63	Ženatý	Domek s manželkou, svobodný syn, tchýně	Vyučený - nástrojař + další vzdělávání	Nástrojař posledních 5 let MÚ - starosta	1	standardní
C	Ž	61	Vdaná	Domek s manželem, syn s rodinou v patře	VS pedagog. fakulta	Učitelka	3	standardní
D	Ž	59	Vdaná	Domek s manželem, hospodářství	Vyuč.	- nezjištěna	3	standardní
E	M	63	Ženatý	Domek s manželkou, v domě dcera s rodinou, otec (přes 90 let)	SŠ	Zootechnik – těsně před důchodem – vrátný (3 roky)	3,5	předčasný (o několik měsíců) ztráta zaměstnání
F	Ž	59	Vdaná	Domek s manželem, svobodná dcera	SŠ zemědělství	nejprve administrativa v zemědělství poslední 3 roky před důchodem – cukrářka	2,75	standardní práce na 0,25 cukrárna (výrobna) 1 x měsíčně cca týden
G	Ž	59	Vdaná	Domek s manželem, v přízemí syn s rodinou	VŠ pedagog. fakulta	Učitelka	5	předčasný - z vlastní volby
H	Ž	58	Vdaná	Domek s manželem, v přízemí dcera s rodinou	vyučená - tkadlena	Skladová dělnice	4	předčasný - ztráta zaměstnání
I	Ž	59	Vdaná	Byt s manželem Syn byt ve stejném domě	SŠ, maturita	Majitelka obchodu, prodej	3	standardní
J	M	63	Ženatý	Byt s manželkou Syn byt ve stejném domě	vyučený	OSVČ, čalounictví a nábytkářství, rod. tradice	1,5	standardní práce na 0,4 úvazku zdarma!!! výpomoc – jen v zimě!

Resp.	Pohlaví	Věk	Rodin. stav	Typ obydlí, typ soužití	Vzdělání	Poslední profese	Počet let v penzi	Okolnosti přechodu
K	Ž	61	Vdaná	Domek s manželem	Vyučená – dámská krejčová	OSVČ, zakázková krejčová, práce doma	4,75	předčasný (o 2 roky) péče o manžela, práce: občasné zakázky
L	M	63	Ženatý	Domek s manželkou a 2 svobodné děti, hospodářství	Vyučen – zemědělská škola	Kočí v lese	3 (1 rok PI, 2 roky starobní)	pracovní úraz – PI standardní
M	Ž	60	Vdaná	Domek s manželem, syn s rodinou v patře, hospodářství	Vyučená, tkadlena	Kontrolorka zboží	3	předčasný (o několik měsíců) ztráta zaměstnání
N	M	63	Ženatý	Domek s manželkou, syn s rodinou v patře, hospodářství	Vyučen	Traktorista	1,5	standardní
O	M	64	Ženatý	Družstevní byt s manželkou, svobodný syn	SŠ průmyslová	Konstruktor strojů	3,5	standardní
P	M	63	Ženatý	Družstevní byt s manželkou	Vyučen	Nástrojař (přes 40 let na jednom pracovišti)	3,75	předčasný zdravotní důvody předtím Čl a práce na 0,8 úvazku
Q	Ž	61	Vdaná	Domek s manželem, v patře švagr a švagrová	SŠ,	Farmaceutická laborantka	1,75 (3, 75 od zač. pobírá ní dávek)	Standardní Souběh důchodu a zaměstnání na úvazek 0,8 po dobu 2 let
R	Ž	60	Vdaná	Domek s manželem, hospodářství	SŠ	OSVČ zemědělství	2,5	standardní
S	M	62	Ženatý	Družstevní byt	Vyučen	Nástrojař	1	standardní
T	M	63	Odloučený	Domek	VŠ pedagog. institut	Učitel	2	standardní

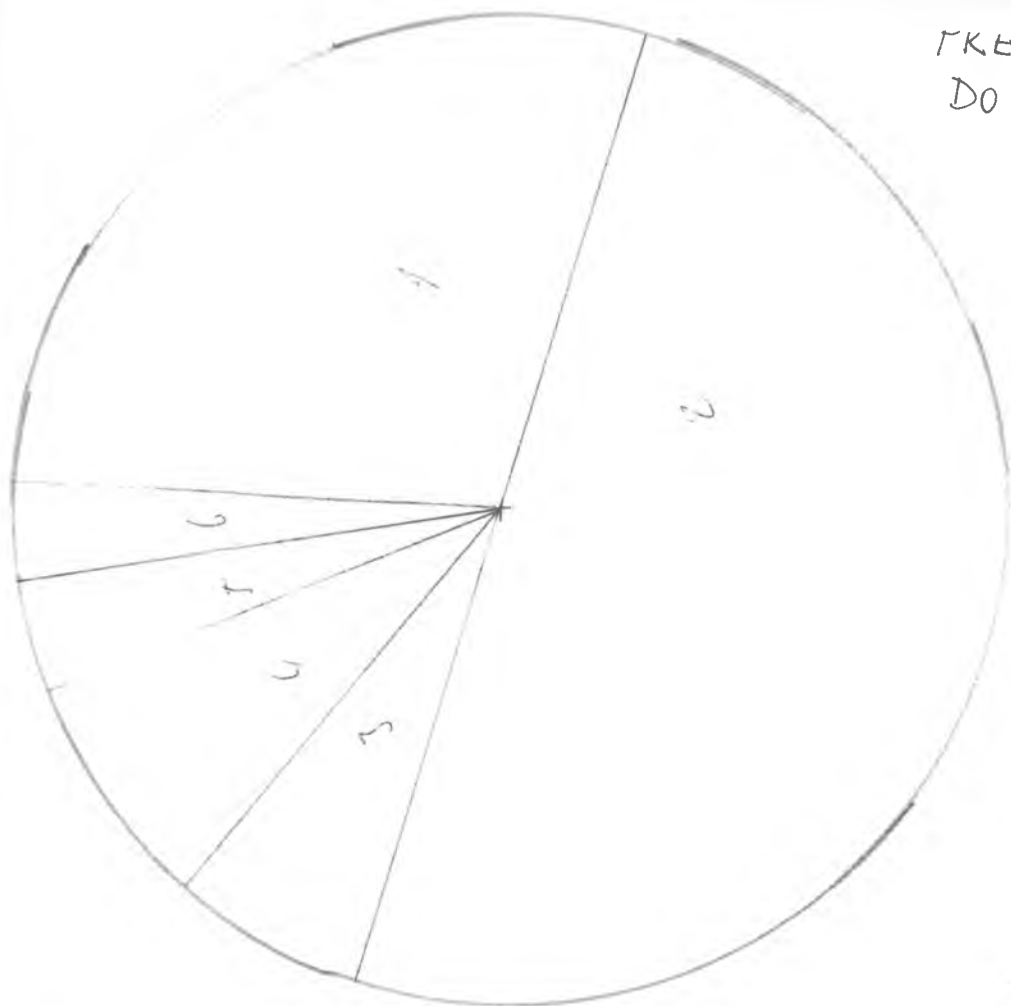
**Příloha č. 2 – „Koláče času“ jednotlivých respondentů**



Do 9. 11. 2006

TKED TKECHODEM  
DO DUCHODU

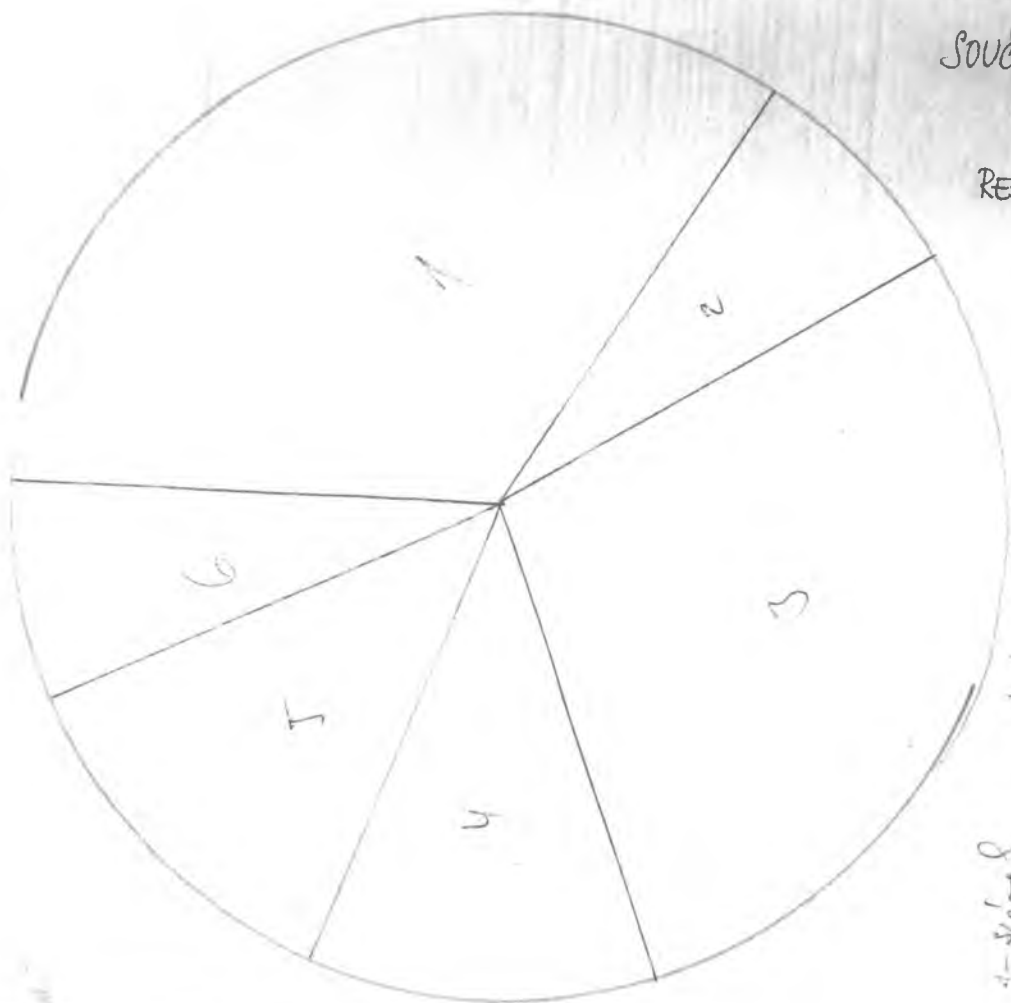
RESPONDENT B



- 1- Spánek
- 2- čichání zvláštního
- 3- průch (dřev, zvláštní, jinde, pivo)
- 4- Hygie
- 5- čichání anthuru
- 6- průch zvláštní

SOUČASNOST

RESPONDENT B



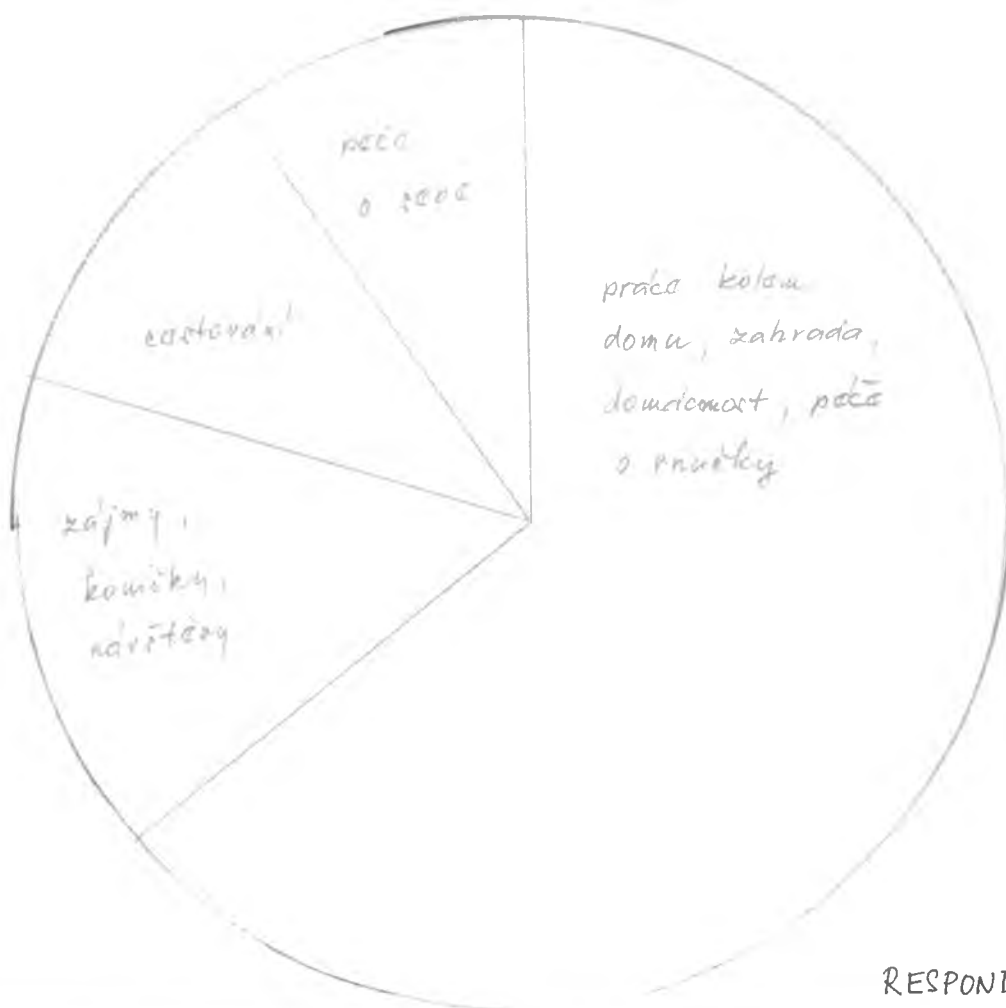
- 1- Spánek
- 2- čichání zvláštního
- 3- průch (dřev, zvláštní, jinde, pivo)
- 4- Hygie
- 5- čichání anthuru
- 6- průch zvláštní

Zaměstnaní



RESPONDENT C

1. rok v duchod.



RESPONDENT C





RESPONDENT C





SPANĚK 22 - 4.30  
 os. hygiena - 4.30 - 4.45  
 poklizení a krmení dom. zvířat 4.45 - 5.30  
 snídane - 5.30 - 5.45  
 Cesta do práce - 5.45 - 6.00 autem  
 Zaměstnání 6 - 9.30  
 Svačina 9.30 - 10  
 Zaměstnání 10 - 12  
 Oběd 12 - 12.30  
 Zaměstnání 12.30 - 16.00  
 Cesta z práce autem 16 - 16.30  
 Práce na zahrádce - 17 - 18.30  
 sečení (příprava krmení)  
 krmení dom. zvířat - 18.30 - 19.30  
 os. hygiena - 19.30 - 19.45  
 Večere - 19.45 - 20.00  
 Volný čas (televize) - 20 - 22.00

↓  
 takto to probíhalo při  
 zaměstnání před odchodem

SPANĚK - 22.30 - 6.45  
 os. hygiena - 6.45 - 7.00  
 snídane - 7.00 - 7.30  
 internet - 7.30 - 8.00  
 osobní aktivity 8.00 - 12.00  
 Oběd - 12 - 12.30  
 Práce venku - 12.30 - 15.00  
 zahrada + topení  
 Vedlejší činnost - 15.00 - 18.00  
 průzkum trhu nebo  
 pojistění

Volný čas doma 18 - 22.30  
 televize, internet,  
 čtení den. tisku, zábava

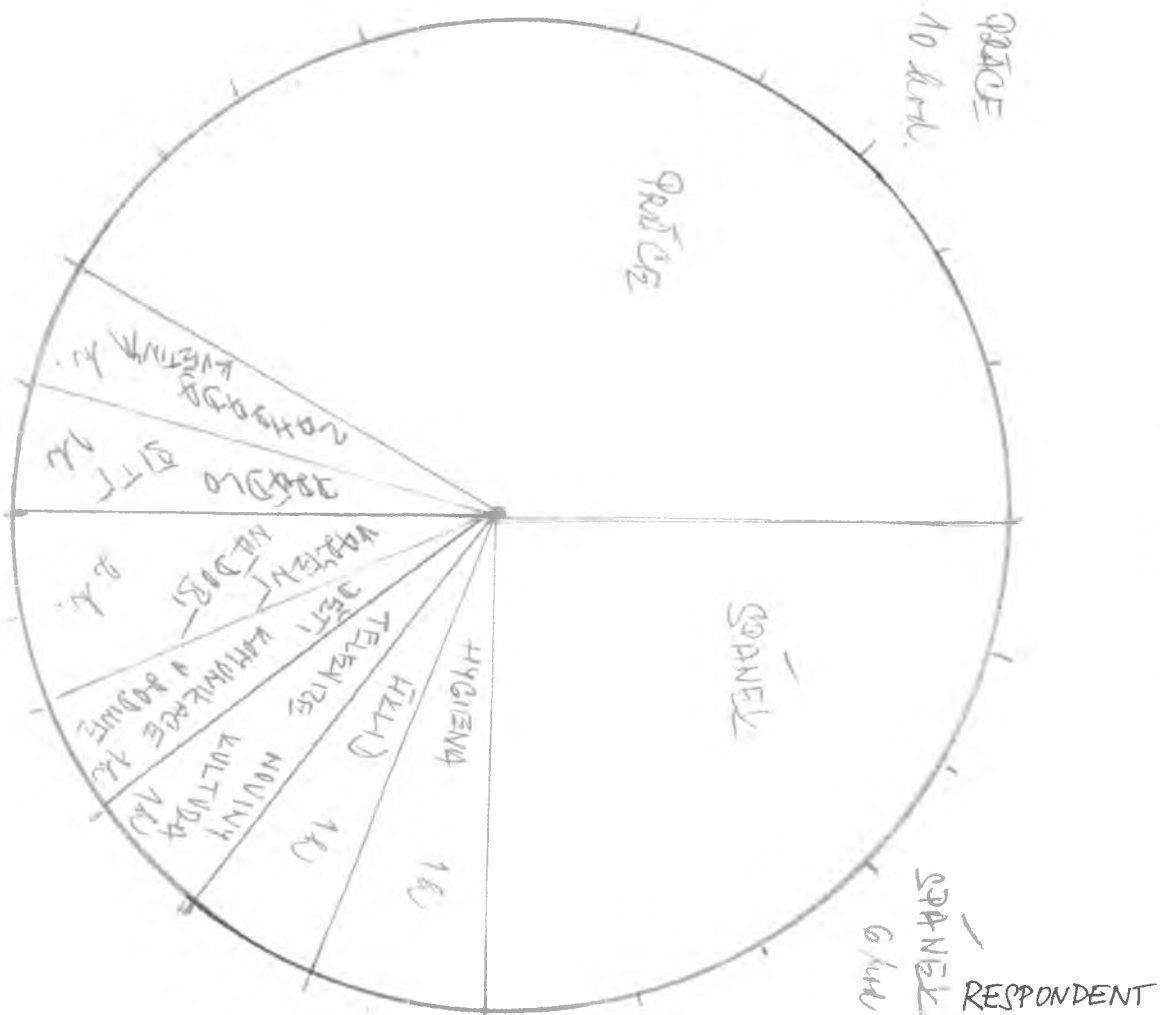
↓  
 takto to probíhá v současné  
 době - (odchodu)

RESPONDENT

E

PRĚCHODEN DO DŮCHOV

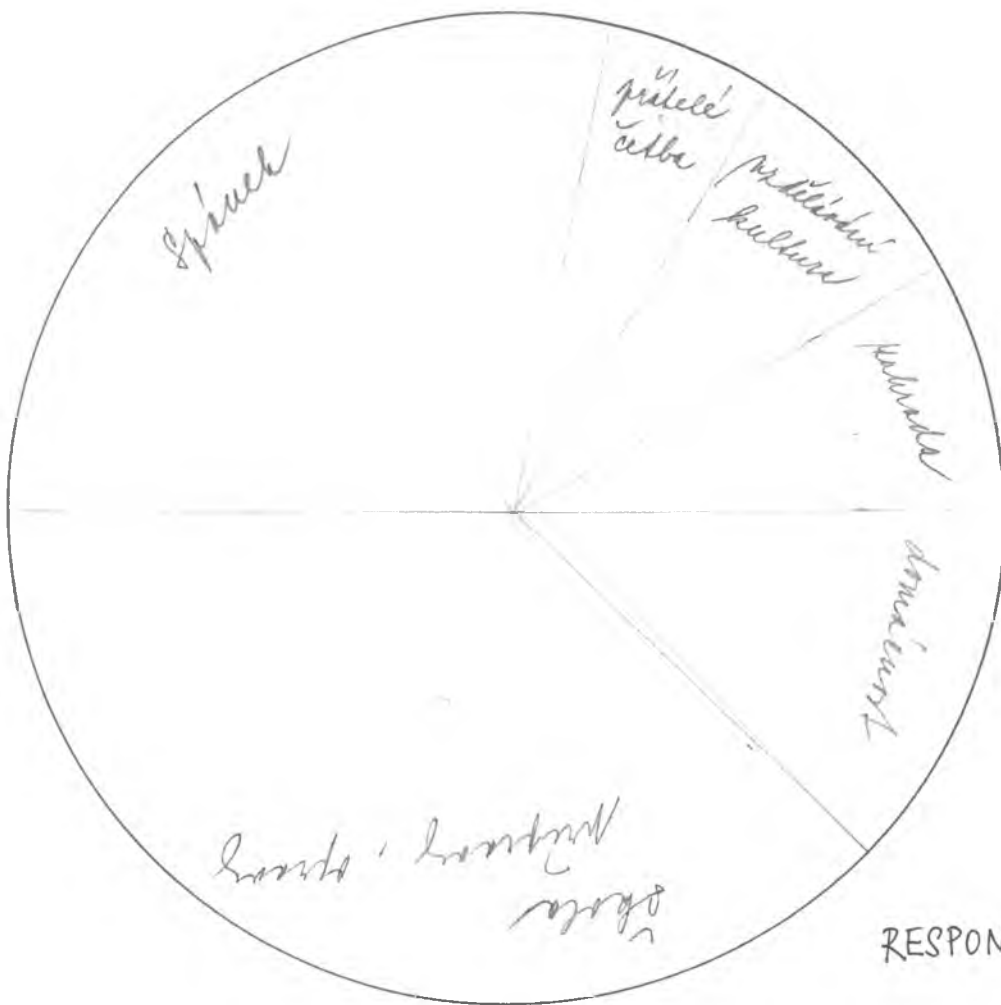
F



SOUČASNOST - (LE'70)

F

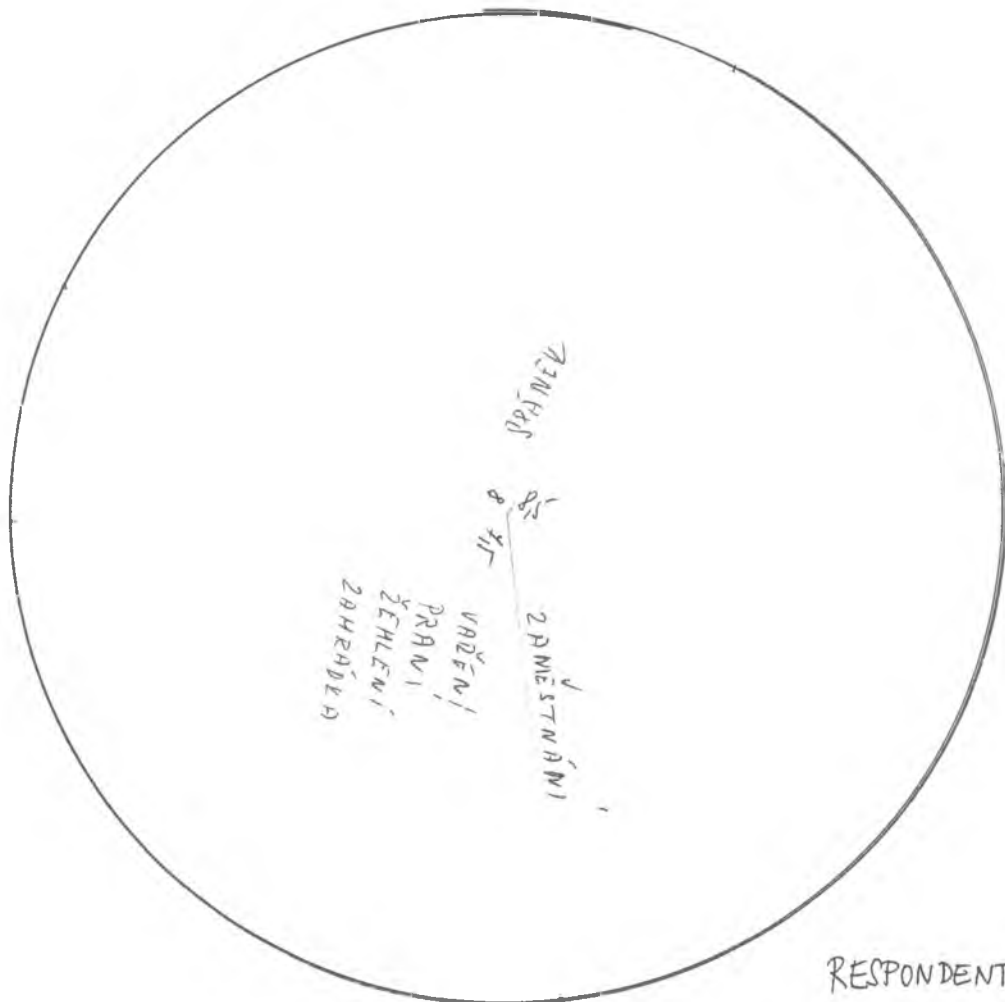




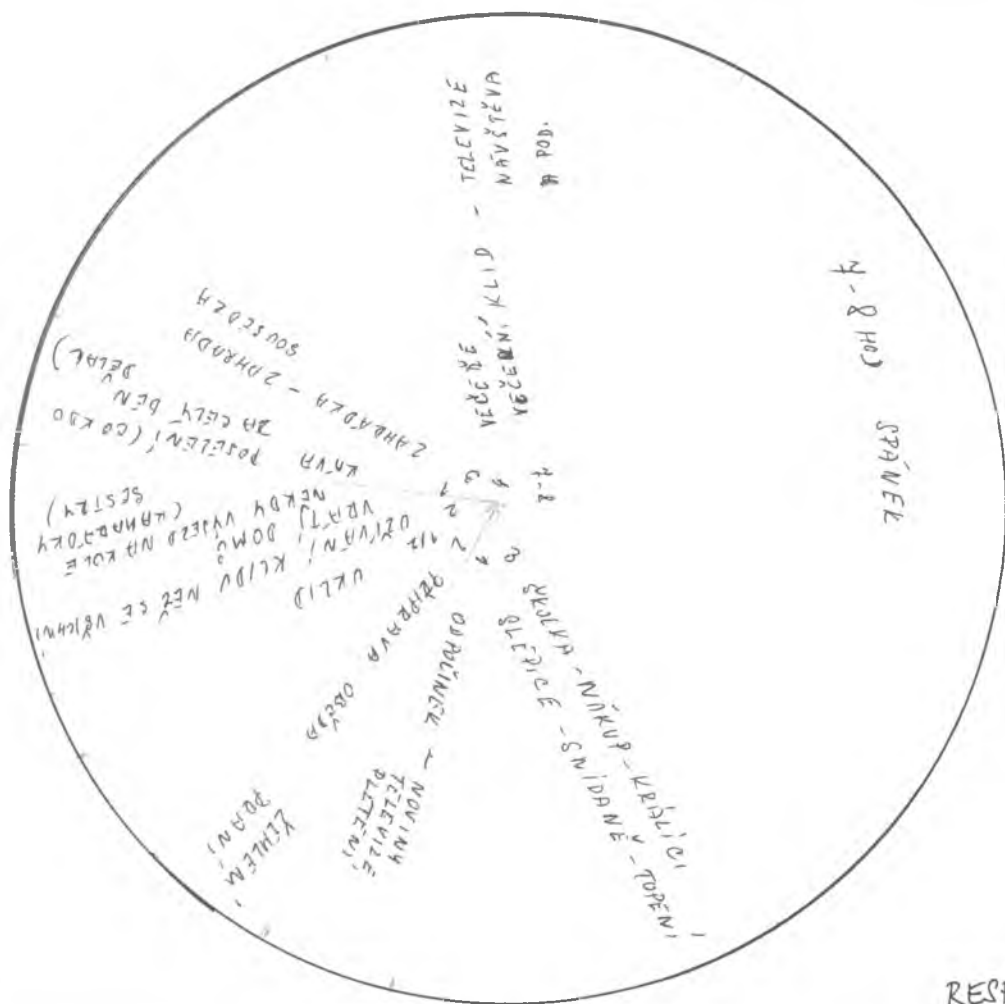
PŘED  
RESPONDENT G



PO  
RESPONDENT G

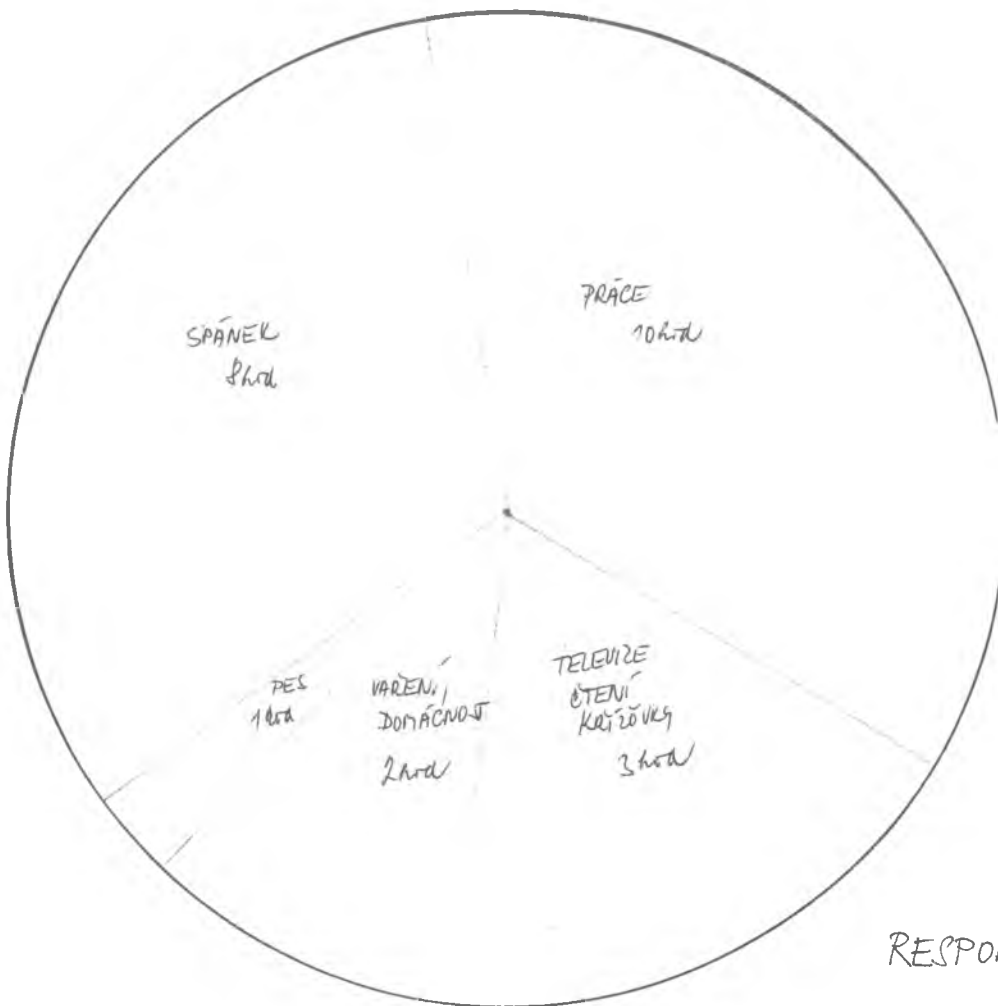


RESPONDENT H



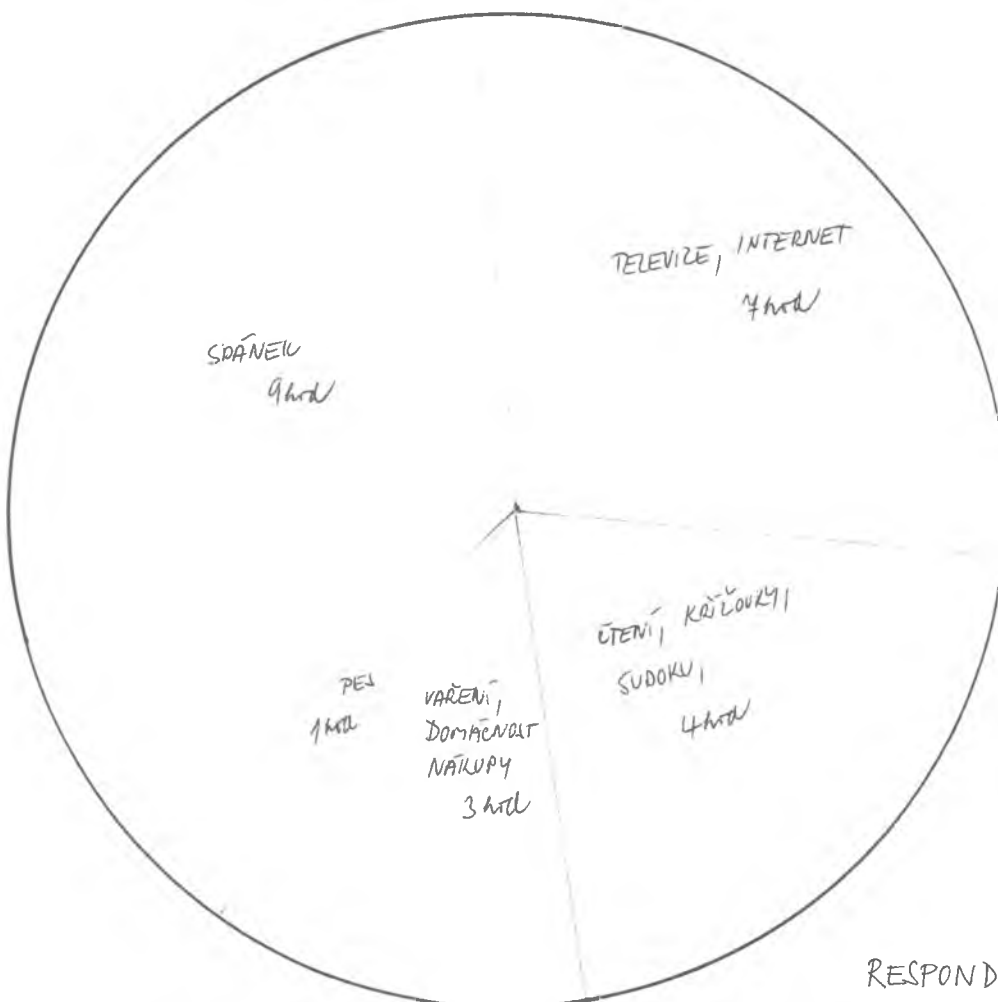
RESPONDENT H

PŘED



RESPONDENT |

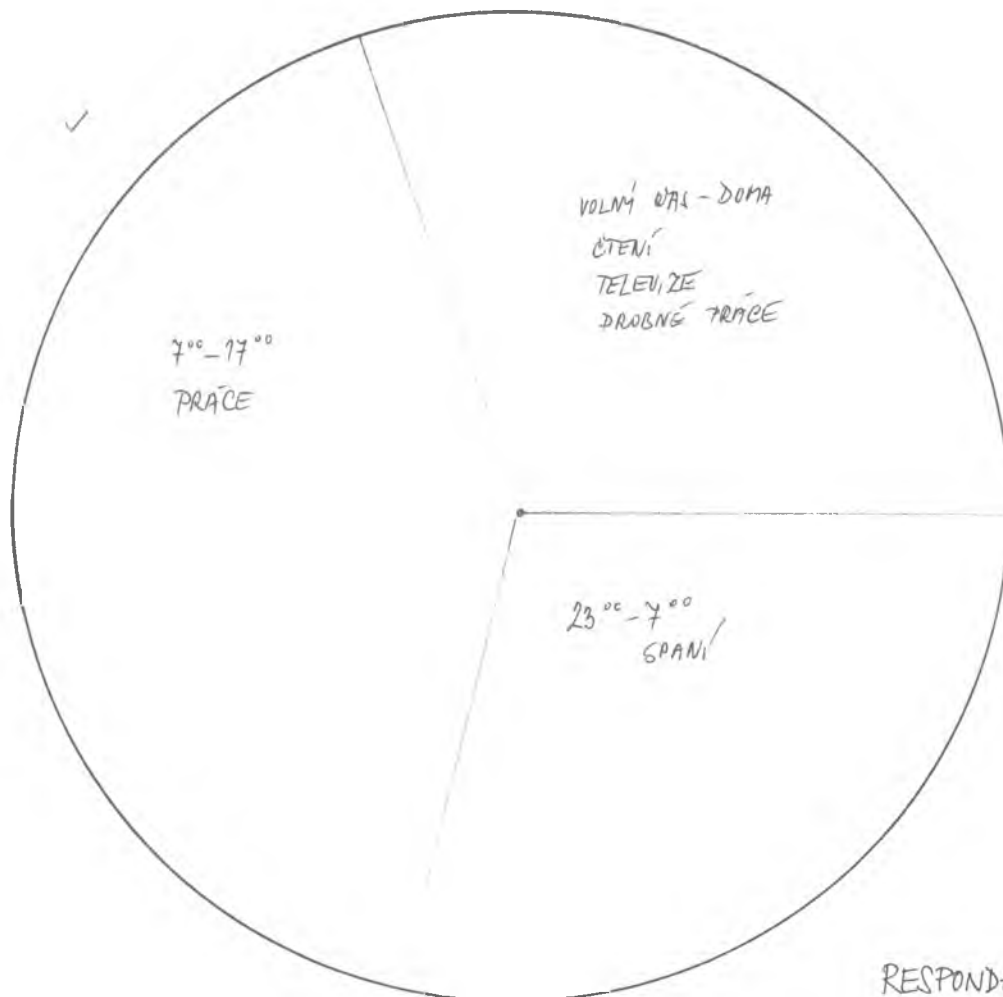
PO



RESPONDENT |

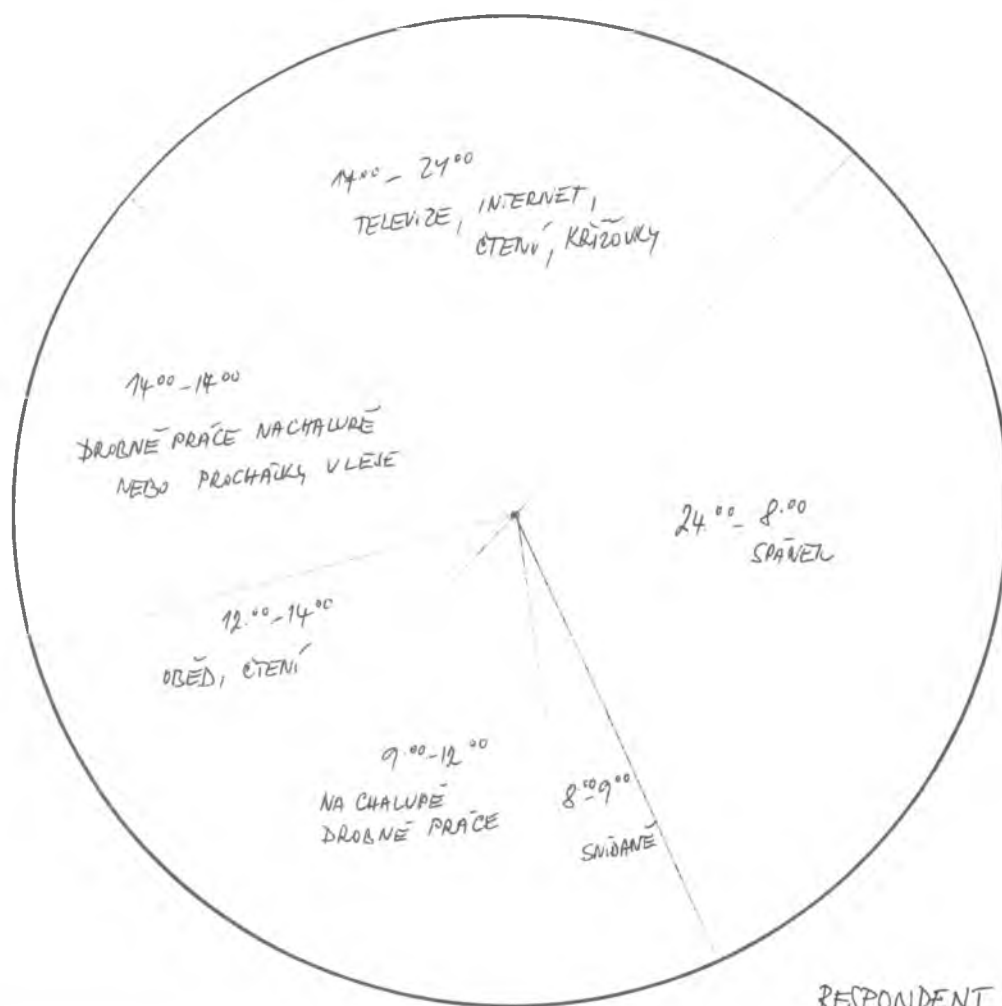


PŘED



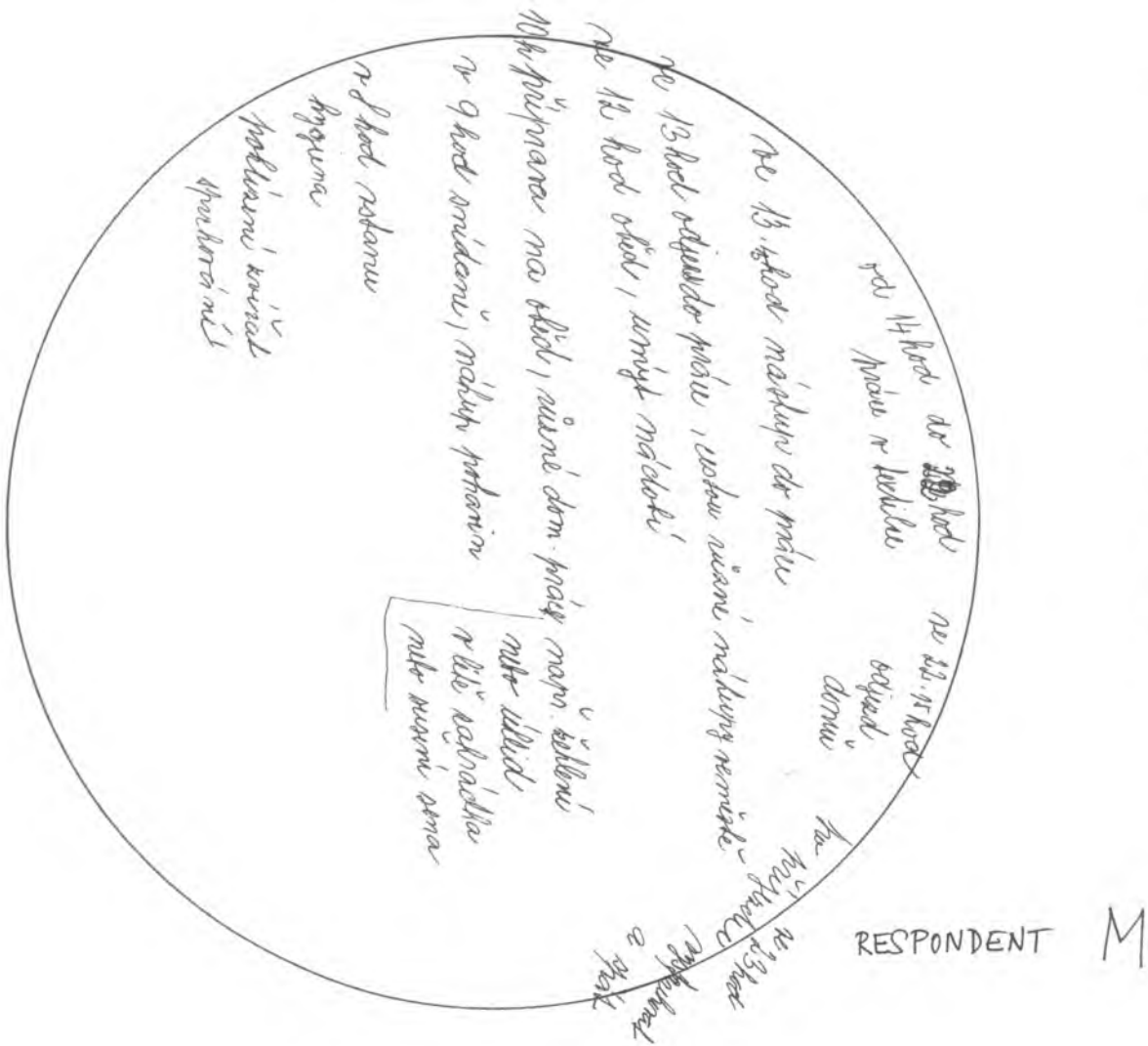
RESPONDENT J

PO

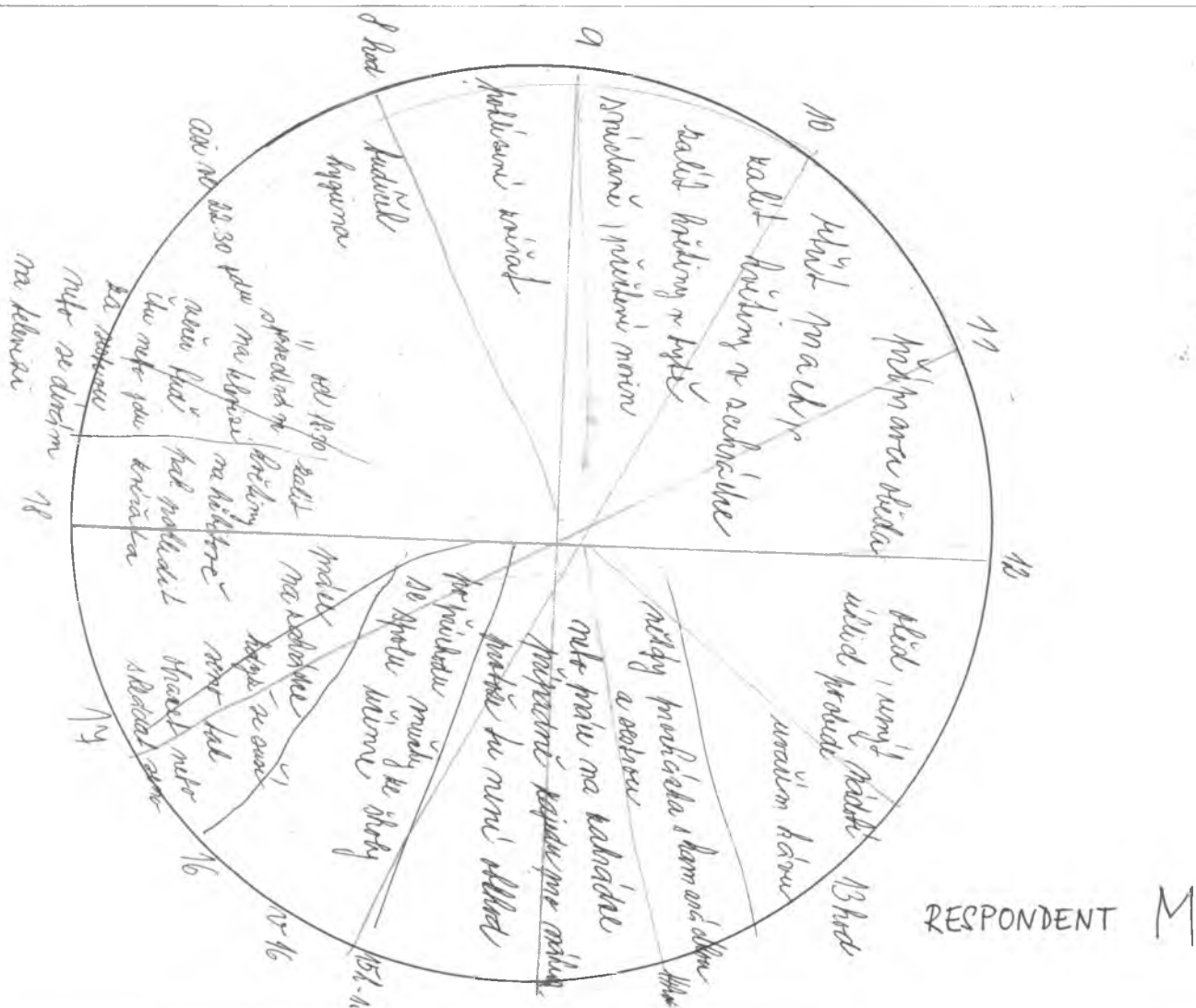


RESPONDENT J

# РЕД РЕЧНОДЕЛ ДО ДУМО

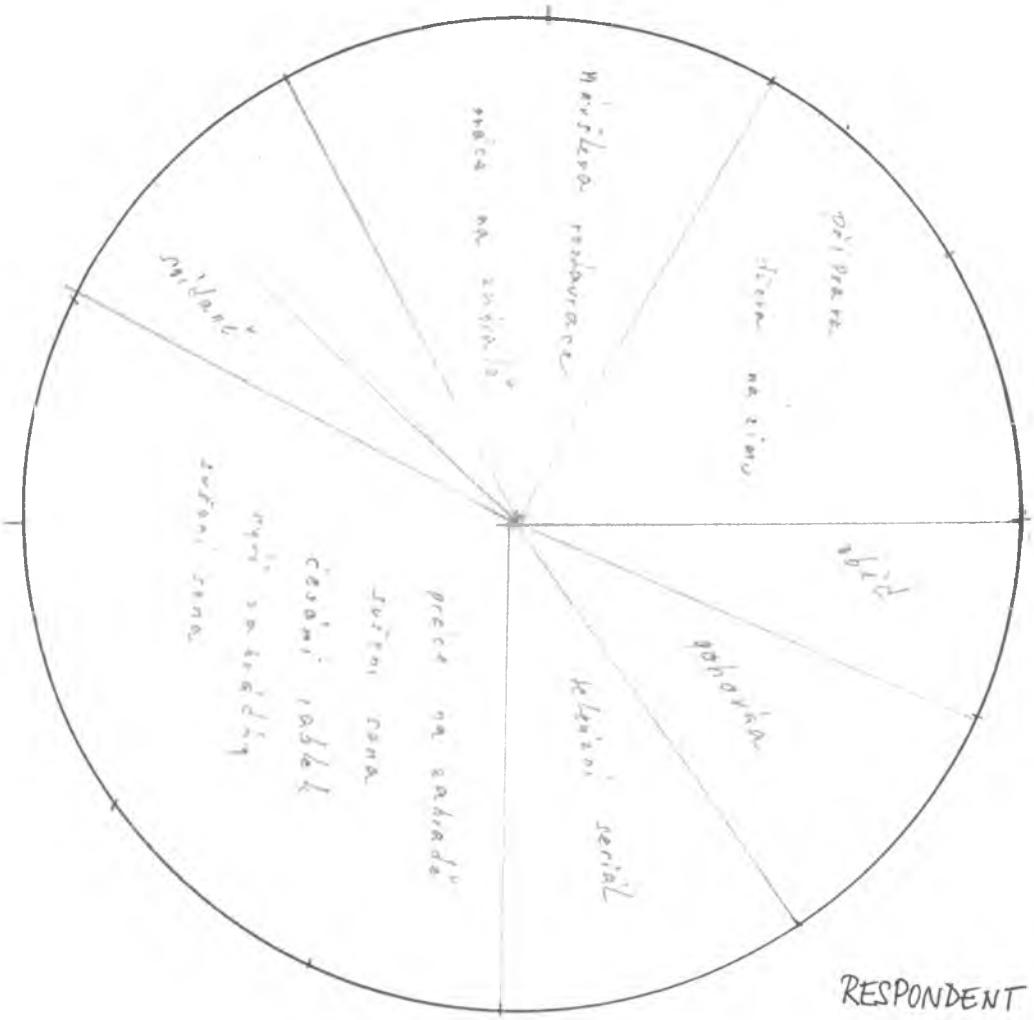


# СОУЩЕСТВО

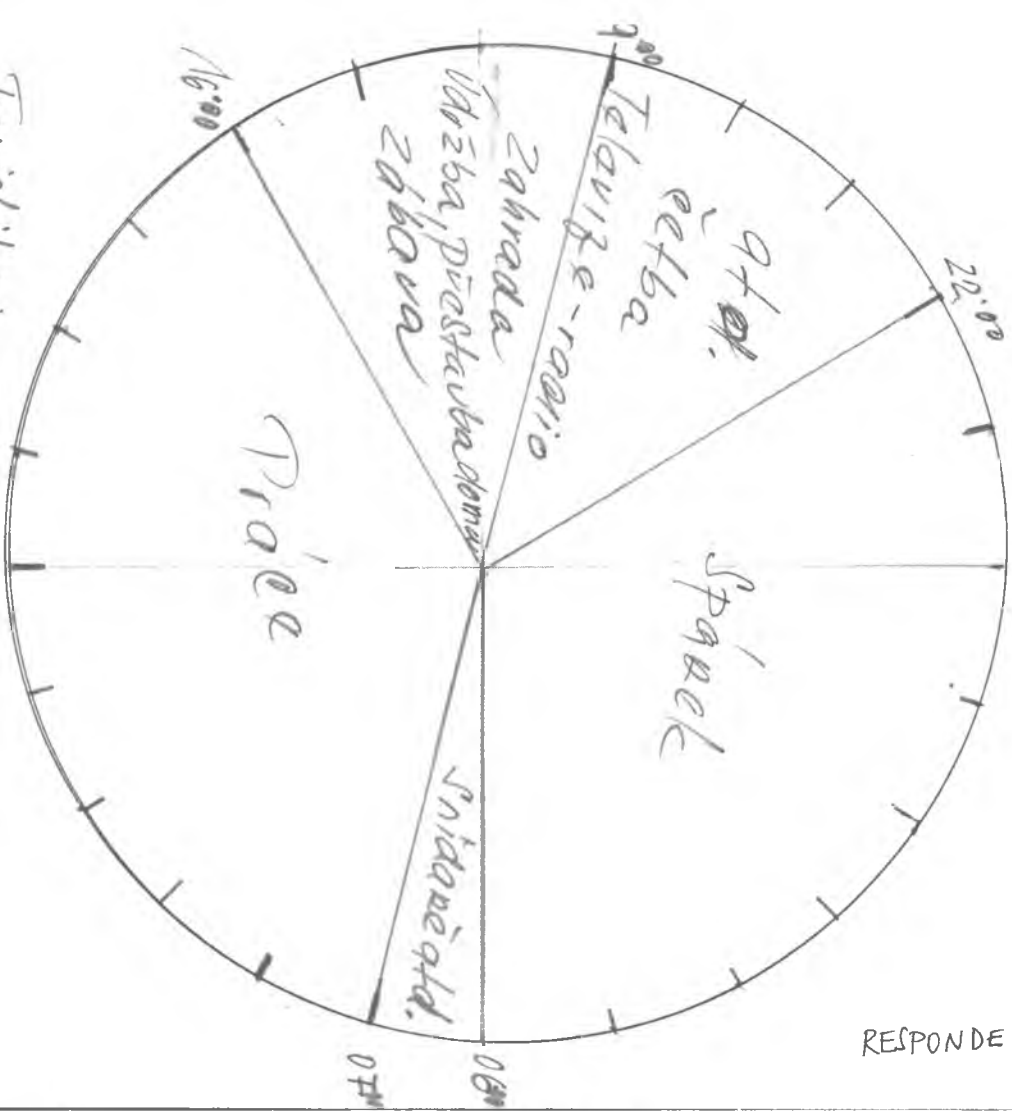




SOCASNOJ

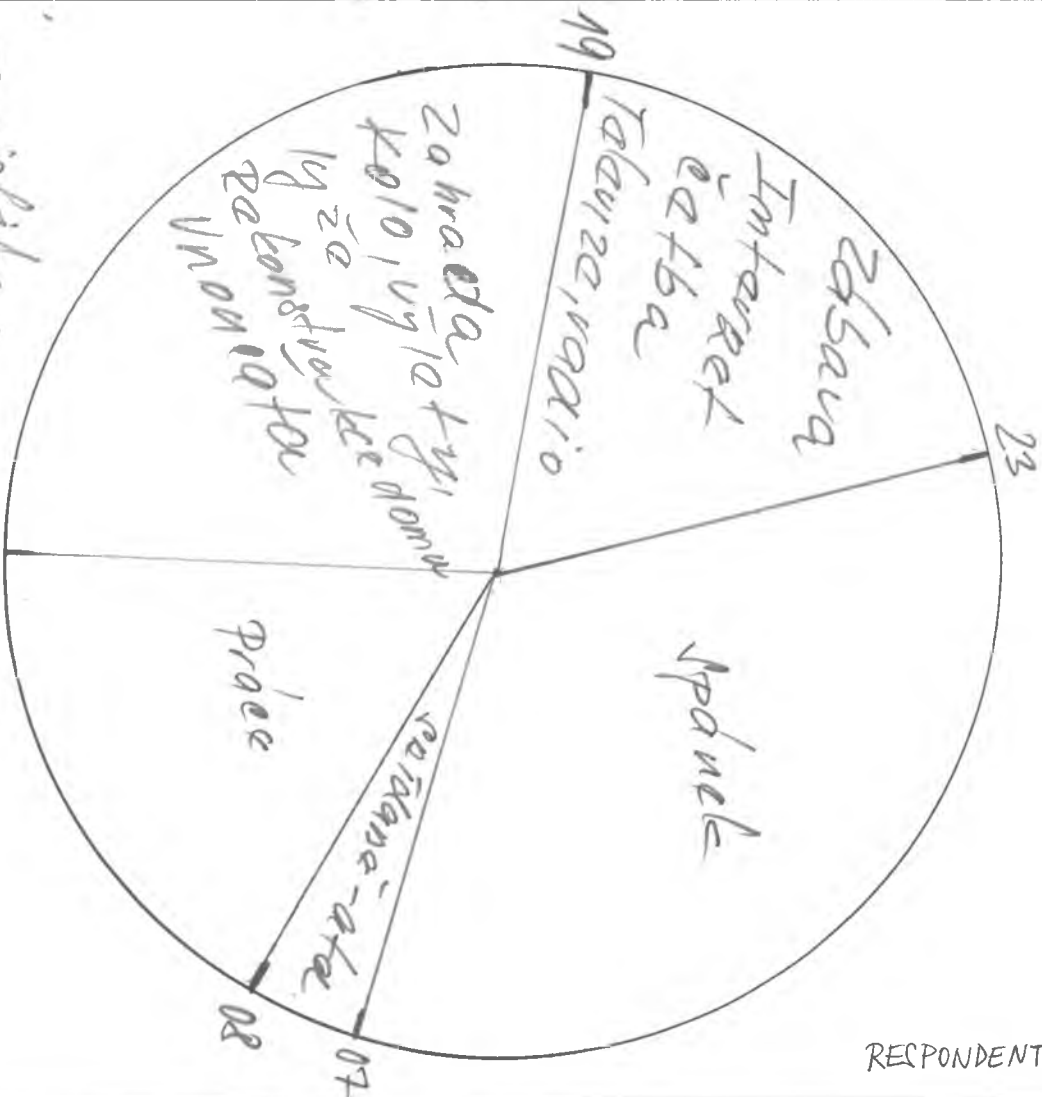


PRĚD PRŮCHODEM DO DUCHOVNOSTI  
-PRACOVNOST



Turistika:  
pěší - 200km/rok  
cyklo - 1000km/rok

PRACOVNOST DUCHOVNOSTI



Turistika:  
pěší - 200km/rok  
cyklo - 1000km/rok

# DUCHODCE - SOCIÁLNOST



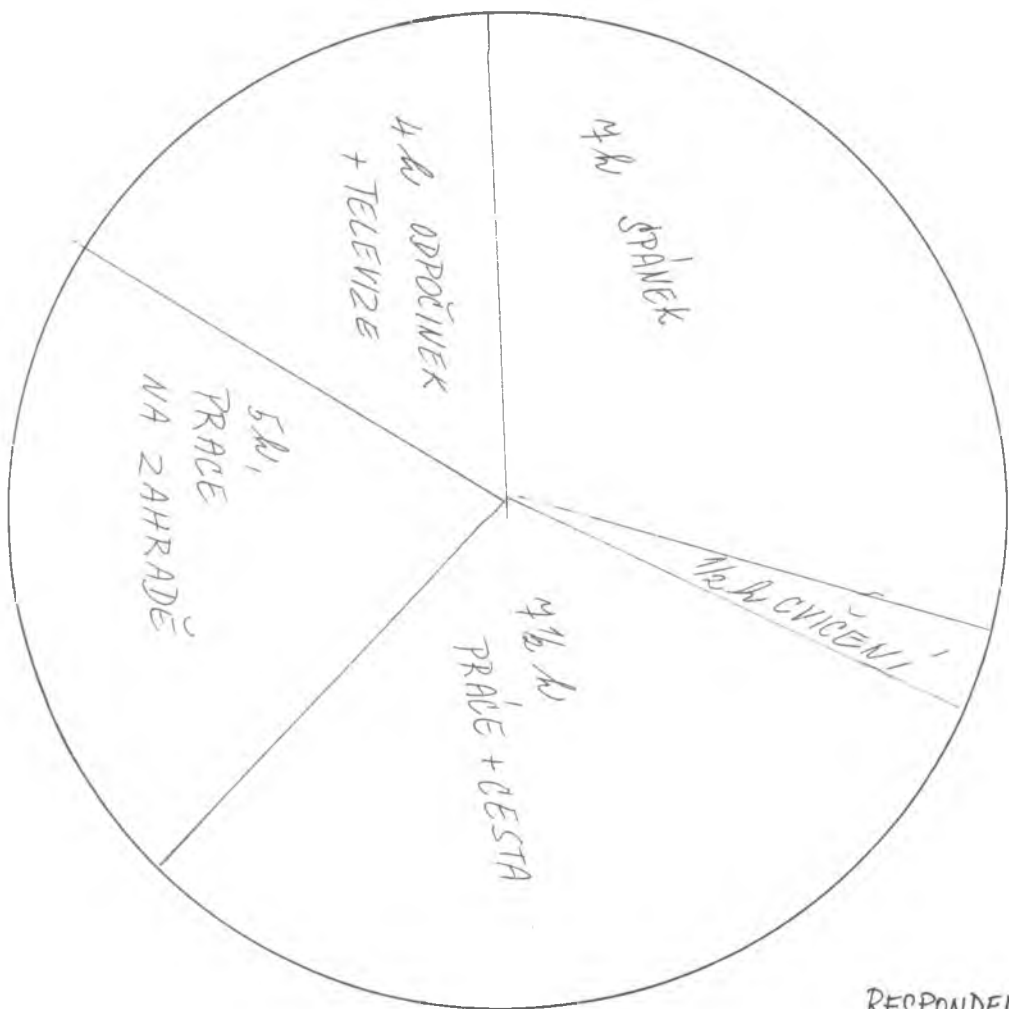
RESPONDENT

0

Turistika:

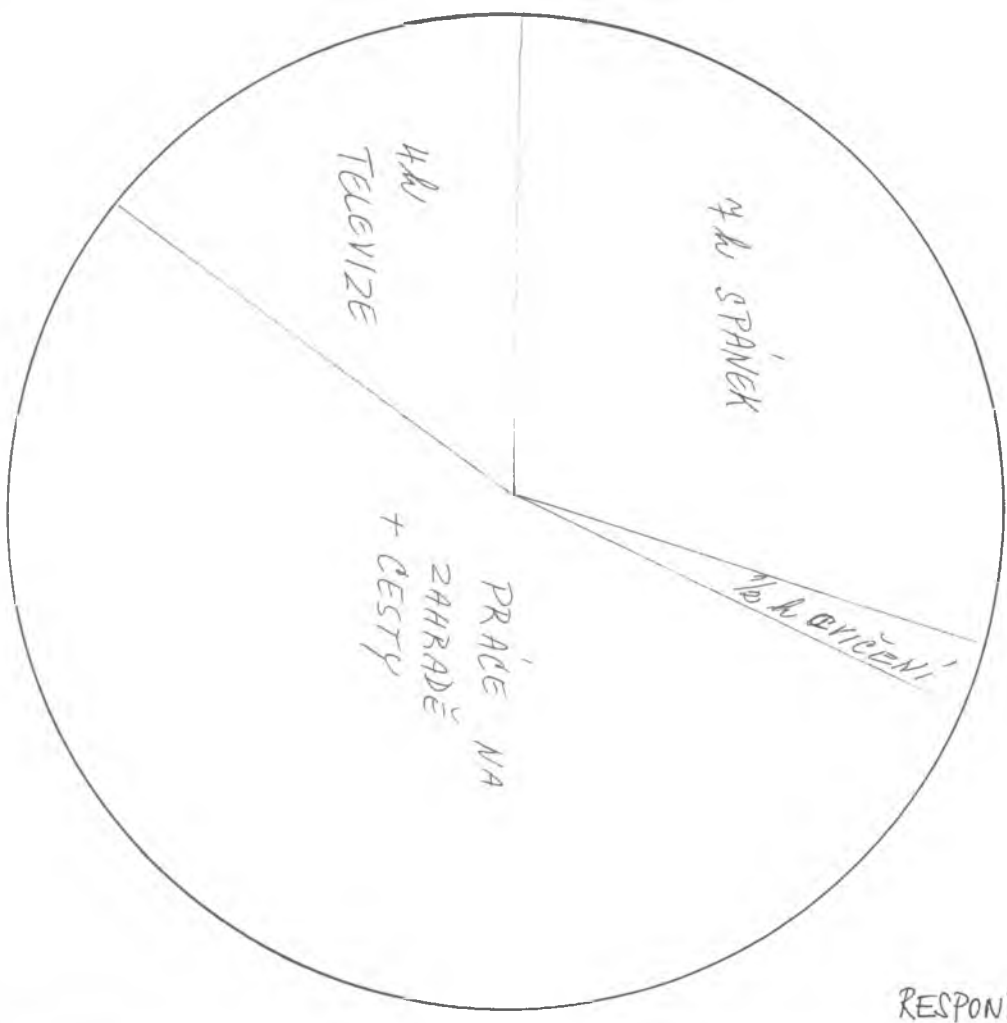
- pesť - 200 km / rok
- cyklo - 1000 km / rok
- lyže - 300 km / rok

PŘED PŘECHODEM DO DĚCHODU



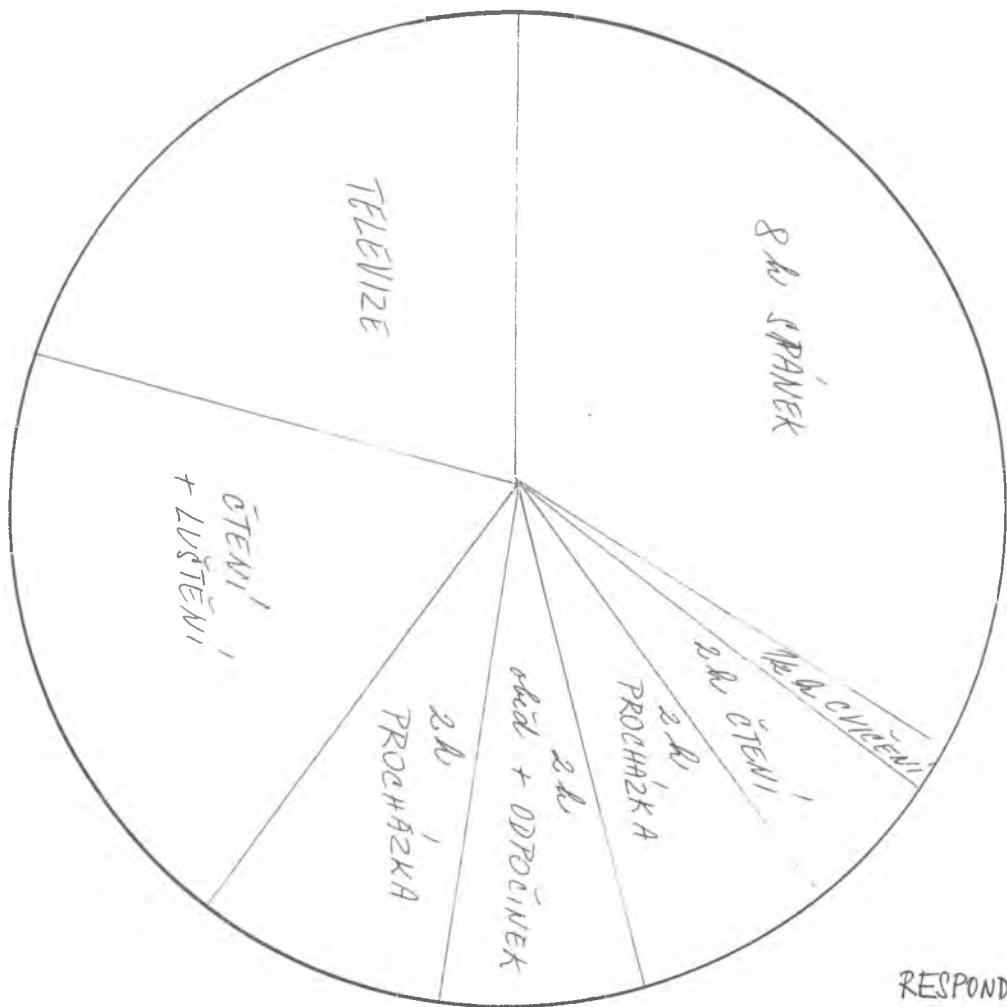
RESPONDENT P

SOUČASNOST - LÉTO



RESPONDENT P

# SOUCASNOST - ZIMA



RESPONDENT P



PŘED PŘECHODEM DO DUCHODU



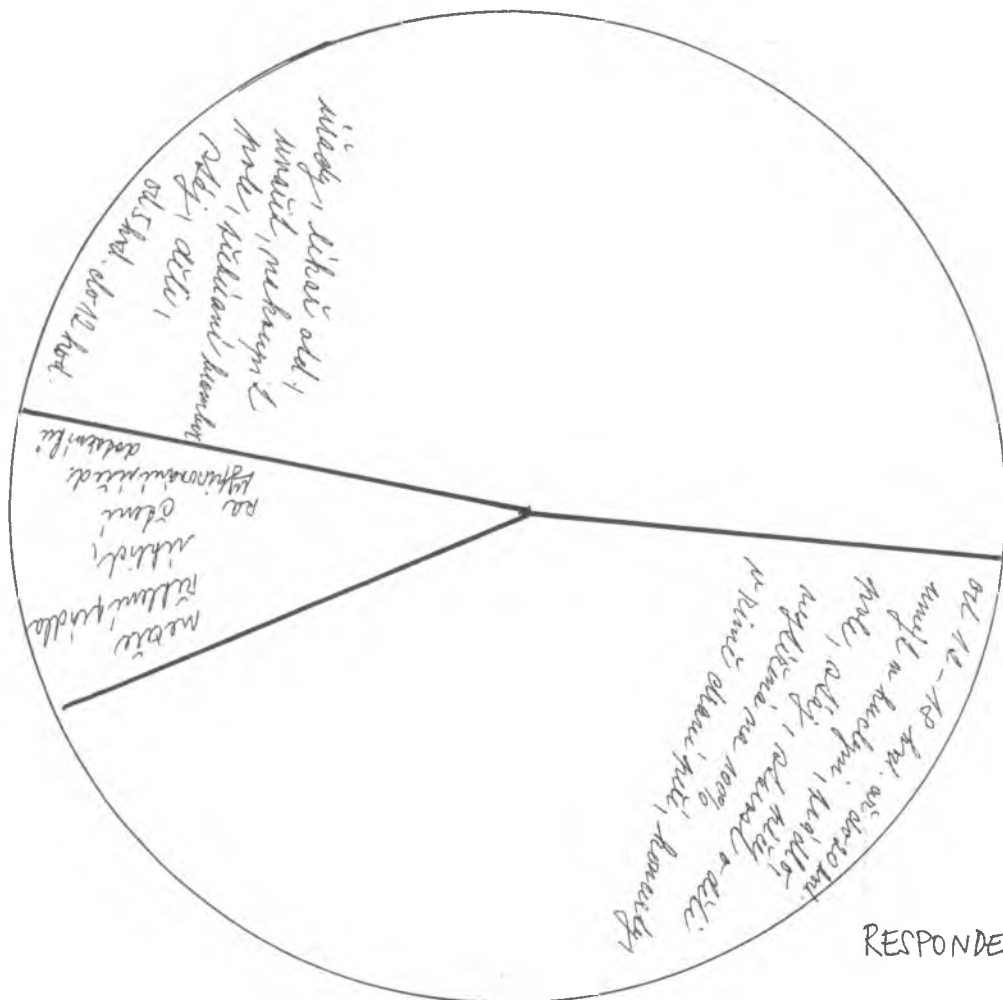
RESPONDENT Q

SOUTAŠNOST



RESPONDENT Q

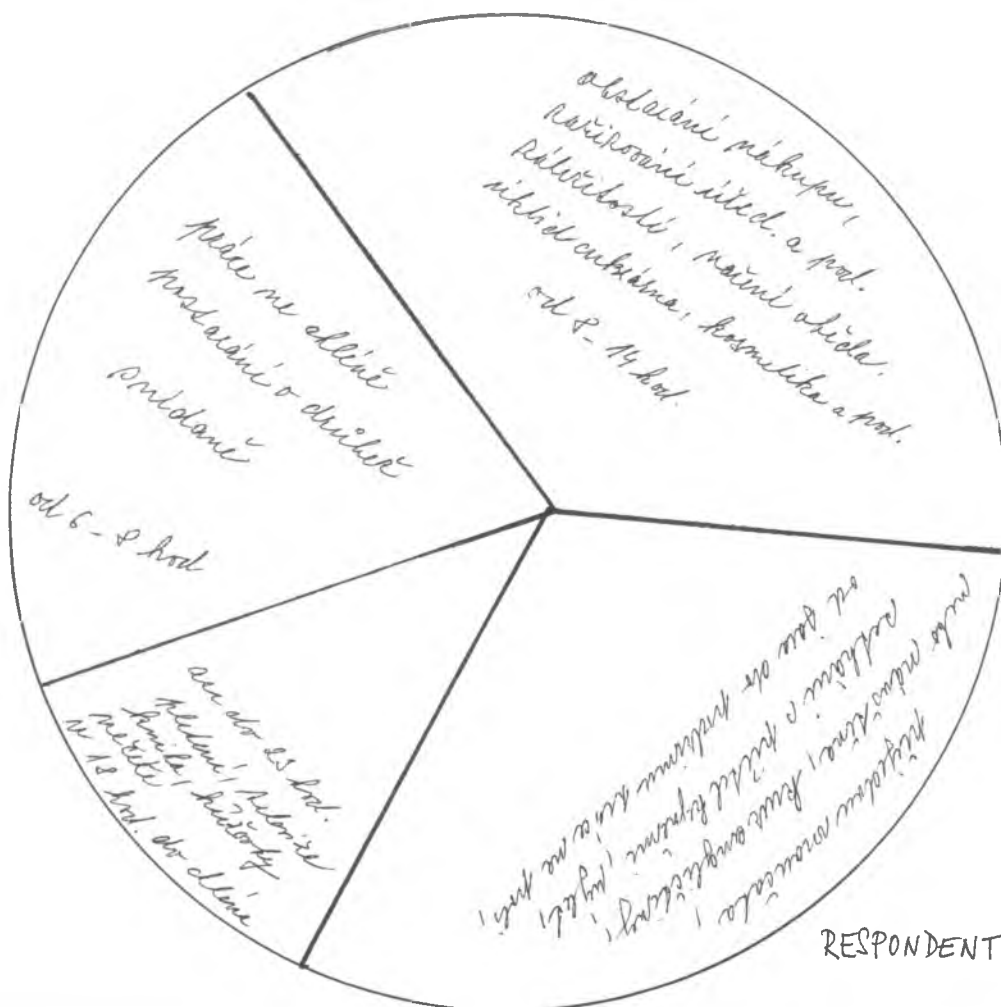
P&E DACHDEIN



RESPONDENT

R

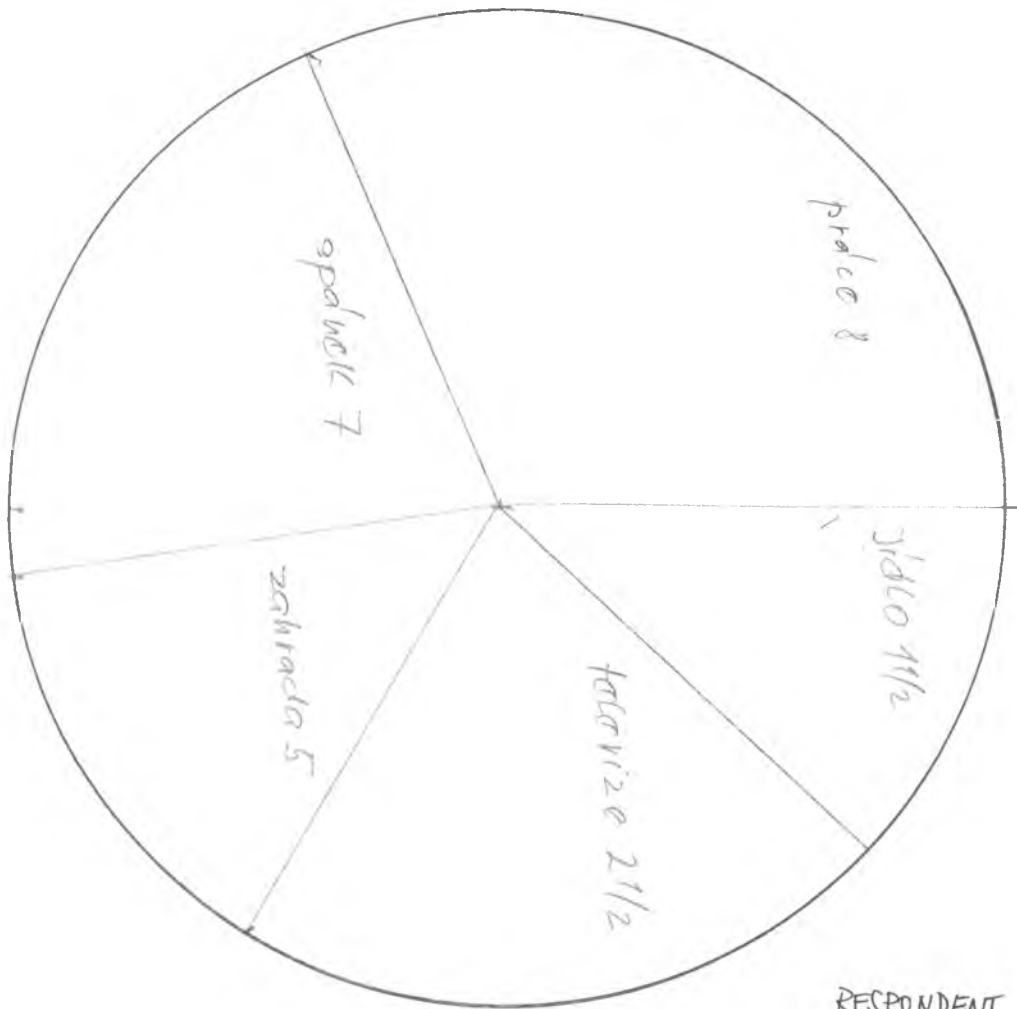
✓ DÜCKHODU



RESPONDENT

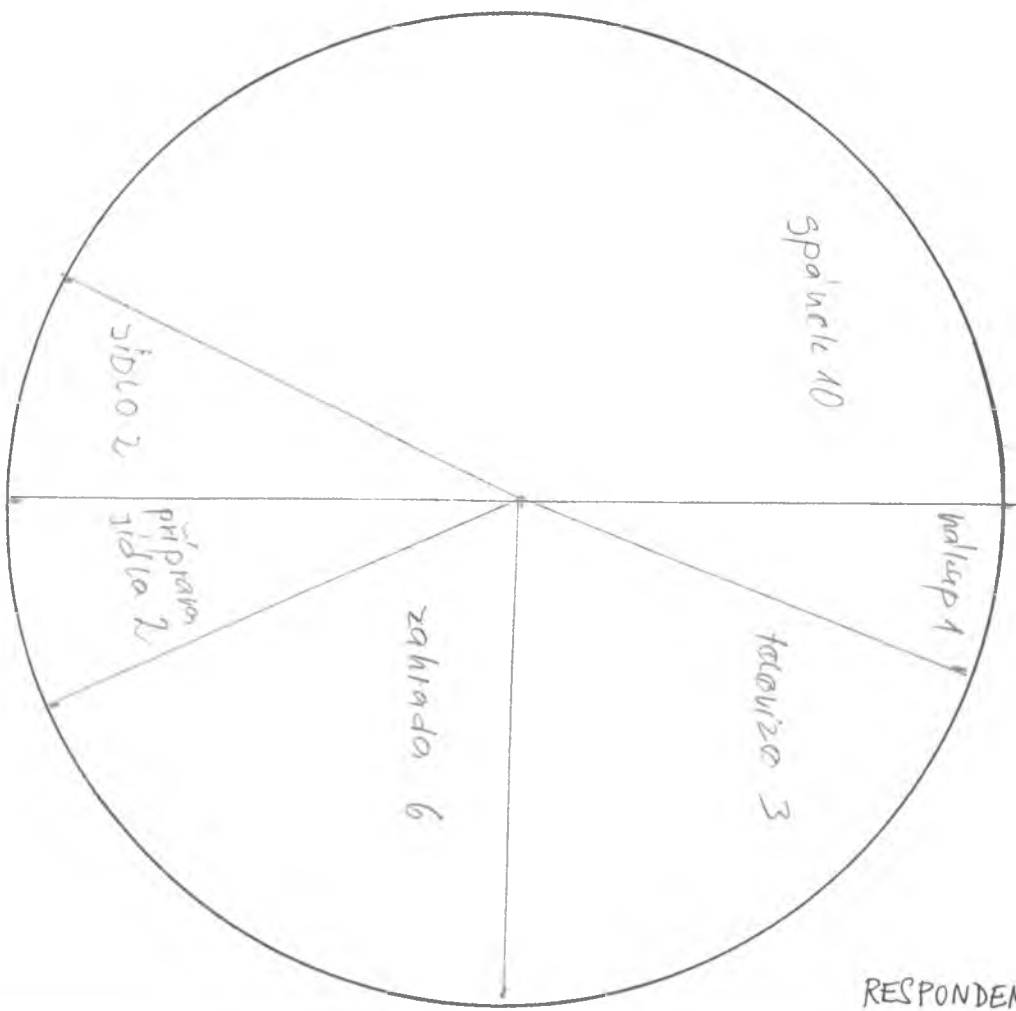
R

PŘED PŘECHODEM DO ŽÍČKOV



RESPONDENT S

PRVNÍ TÝDENY PO ODECHODU DO ŽÍČKOV



RESPONDENT S

SOUCÁSNOST

